PZISHK MAGAZINE

January - Febraury 2016 - Vol. 6 No: 65-66

Pzishkmagazine.com

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ سالی شەشەم - ژمارە:(65- 66)



ڕاپۆرتێک لەسەر نەخۆشخانەی ڕاپەڕین

P 40



سوود و زیانی تەواوکەرە خۆراکییەکان

P 16



گرێی غودەی دەرەقی

P 12

شەکرەی کاتی دووگیانی



P 31


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

سەری ساڵی نوێی زایینی

بە بۆنەی سەری ساڵی نوێی زایینی؛ کە: دەکاتە ساڵی {٢٠١٦ز} بە ناوی هەر دوو دەستەی: دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک پیرۆزبایی ئاڕاستەی هەموو هاووڵاتیانی کوردستان و خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک لە ناو کوردستان و لە ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەکەین؛ وە هیوا خوازین کە: ساڵی نوێ ساڵی پڕ خۆشی و خێر و بەرەکەت و شادی و کامەرانی بێت؛ وە لەشێکی ساغ و تەندروستییەکی باشییان هەبێت. گۆڤاری پزیشک؛ وەکو تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردی لە کاتی هەنووکەدا؛ وە وەکو تاکە سەرچاوەی پزیشکی باوەڕ پێکراو بە هاتنی ساڵی نوێی زایینی هەنگاو دەنێتە ناو ساڵێکیتری تەمەنی؛ وە هاتنی سەری ساڵی زایینی زیاتر مکوڕمان دەکات لەوەی؛ کە: خزمەتی زۆرتر و زیاتر بە بواری هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی لە کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم بکەین. لەگەل هیوا خواستن بۆ ئەوەی ساڵی ئایندە ژیان و گوزەران و تەندروستی هەموو لایەک لە خۆشی و ساغی و سەلامەتی و تەندروستی دابێت؛ وە لە هەمان کاتدا هیوای بەردەوام بوون بۆ گۆڤاری پزیشک دەخوازین و بە ناوی هەر دوو دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک بەڵێن بە خوێنەران و کوردی زانان و کوردی زبان دەدەین؛ کە: لەگەل بوونی هەموو ئاستەنگەکان و هەموو ناخۆشییەکان؛ وە لەگەل ئەو بارودۆخە نالەبارەی کە هەنووکە ڕووی لە کوردستان کردووە بەڵام بەڵێن دەدەین؛ کە: بەردەوام بین و هەموو دەم سەرچاوەی باوەڕ پێکراو و ئەو مەرجەع و سەرچاوەیە بین؛ کە: خوێنەران بە تامەزرۆیی و خۆشی و خۆشەویستییەوە لە چاوەڕوانیدان؛ وە لە کاتی دواکەوتنی یەکەم پرسیار کە بیکەن؛ ئەوەیە کە: بۆچی دواکەوت. هەرچەند ئەو بارودۆخەی لە ئێستادا لە کوردستان هەیە؛ بووەتە هۆی ئەوەی کە جاری وا هەیە دوو ژمارە لە یەک بەرگدا دەربکرێت؛ ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە ماوەیەکە تیراژی گۆڤاری پزیشک دابەزیووە بەڵام گرنگ؛ ئەوەیە کە: هەر بەردەوامین و بەردەوەمیش دەبین بە یارمەتی خودای گەورە و هان و کۆششی هەمووان. ڕاستە ساڵی ڕابردوو هەموو هیوا و ئامانج و بەرنامەکانی؛ کە: بۆ گۆڤاری پزیشک دانرا بوو هەموویمان نەهێنا دی بەتایبەت بەڵام گرنگ ئەوەیە؛ کە: لەگەل ئەو بارودۆخە بەردەوام بووین و زۆر بابەتی پزیشکی سەردەمی و هاوچەرخ و بەگوێرەی دوایین ڕێنماییە جیهانییەکان باسی لێوە کرا؛ وە لە سەر ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بە زمانی شیرینی کوردی بۆ خوێنەران باس کرا؛ وە زانیاری تەواو و دروست بۆیان ڕوون کرایەوە. وە گۆڤاری پزیشک زیاتر هەنگاوی بەرەو پێشوەچوونی ناو؛ وە جێگا و مەکانی زۆرتر لەو کوردستانە و لە ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم گۆڤاری پزیشکی بۆ چوو، وە خوێنەرانی ئەوێش لە گۆڤاری پزیشک بێبەش نەبوون. گۆڤاری پزیشک؛ کە: لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە؛ وە تاکە سەرچاوەی زانستی پزیشکی و تەندروستی کوردییە کە توانی بێت لە ماوەی زیاتر شەش ساڵ بە بەردەوامی و بە دوای یەکدا هەموو مانگ جارێک دەربچێت و بەردەوام بێت. لەگەل چوونە ناو ساڵی نوێی زایینیەوە؛ هەر وەک جۆن خوێندەواری کورد هاوکار بووە؛ وە بەردەوامیش خوێنەری بەردەوامی گۆڤاری پزیشک بووە ئێمە بەڵێنی بەردەوامی بوون و بەردەوام بوون لە سەر ڕێچکە زانستییەکەی گۆڤاری پزیشک دەدەین و بەڵێن دەدەین؛ کە: هەر وەک چۆن هەتا هەنووکە بە تاکە سەرچاوە و مەرجەعی پزیشکی هاوچەرخی کوردی ناوزەد کراوین ئاوەها بەردەوام بین و هەوڵی بەرەو پێشچوون و بەردەوام بوون و زانستی بوون و زیاتر باوەڕپێکراوتر بدەین و بەردەوامیش دەبین بە پشتیوانی خودای گەورە و خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک.

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی شەشەم - ژمارە:(65- 66)

لەگەل هیوای بەردەوام بوون؛ وە هیوای پێشوەچوون؛ هەروەها گۆڤاری پزیشک ئومێدی ئەوەیە هەیە؛ کە: بارودۆخەکە باشتر ببێتەوە و ژمارەی تیراژی هەروەک خۆی لێ بێتەوە یان زیاتر بکرێت و لە جیاتی مانگی یەک جار ببێت بە حەفتەی یەک جار، ئەمەش وا دەکات؛ کە: بابەت گەلی زۆرتر باس بکرێت و بووژێنرێت و ڕوون بکرێتەوە. وە هەروەها ئومێدمان هەیە؛ کە: لە ساڵی ئایندەدا گۆڤاری پزیشک پێشکەوتن و بەرەو پێشوەچوونی زۆرتر بەخۆوە ببینێت و زیاتر برەو بسێنێت و زۆرتر بڵاوتر ببێتەوە. هیوادارین؛ کە: ساڵی نوێ ساڵی خێر و خۆشی و بەرەکەت و سەقامگیری و هێمنی و ئاسایش و بووژانەوەی کوردستان بێت؛ وە هەموو هاووڵاتیان لەشێکی ساغ و تەندروستییەکی باشیان هەبێت.

ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی لە هەر دوو مانگی کانوونی دووەم و شوبات

هەردوو مانگی کانوونی دووەم و شوبات ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی یەکجار گرنگی تێدایە؛ کە: هەموو دام و دەزگا و دامەزراوە تەندروستییەکان گرنگی بەو ڕۆژە جیهانییانە دەدەن بۆ ئەوەی ڕۆشنایی بخرێتە سەر بوونی ئەو ئاریشە یان گرفت و دەرد و نەخۆشییانە؛ کە: لە شێوەی پەتا و دەرد بەرۆکی ئادەمیزاد و مرۆڤایەتیان گرتووە و بوونەتە ئاستەنگ لە بەردەم بەرەو پێشچوونی مرۆڤایەتی و دەبنە هۆی بە فیڕۆدان و خەسارەت بوونی ماڵ و دارایی و کات و تەندروستی مرۆڤەکان؛ وە ژیان و تەندروستییان دەخاتە مەترسییەوە. هەر لەبەر ئەوە دەبێت هەموان {تاک و کۆمەڵگا و دەسەڵات و کۆمەڵگای نێودەوڵەتی} لە بەرز ڕاگرتن و ناساندن و زیتر گرنگیدان بەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە بەژدار بن؛ وە ڕۆڵی کارا بگێڕن هەتا پەیامە زانستییەکەی ئەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییانە دەگات بە هەموو تاکێک و هەموان هەماهەنگ دەبن لە نەهێشتن و بەرزەفت کردن و کۆنترۆڵ کردن و چارەسەری ئەو نەخۆشی و دەرد و گرفت و ئاریشانە؛ کە: ئەو ڕۆژەی لە ساڵدا بۆ تەرخان کراوە؛ وە گرنگی پێدراوە. دەبینین؛ کە: لە هەر دوو مانگی کانوونی دووەم و شوباتی {٢٠١٦} چەند ڕۆژێکی جیهانیی گرنگ هەن؛ لەوانە:

ا. ڕۆژی جیهانیی خێزان {{Global Family Day:

هەر لە ساڵی دوو هەزار زاینییەوە و بەبۆنەی چوونە ناو هەزارەی دووەم و سەدەی بیست و یەکی زاینییەوە ڕۆژی یەکی کانوونی دووەم بە ڕۆژی جیهانیی خێزان دیاری کراوە؛ کە: تیایدا گرنگی بە دەوری خێزان دەدرێت لە بڵاو کردنەوەی پەیامی خۆشەویستی و تیایدا هەموو ئەندامانی خێزان و خانەوادەکان کۆ دەبنەوە؛ وە لەگەڵ یەکدی باس لە خۆشویستن و هەماهەنگ بوون و بەیەکەوە ژیان دەکەن؛ وە تەنانەت هەموو لە یەک خواردن دەخۆن بەو هیوایەی ببنە هەنگاوێک بۆ نەهێشتنی تووند و تیژی و فەرهەنگی لەیەکدی خۆشبوون و خۆشەویستی لە ناو خەڵکی و لە ناو کۆمەڵگا و لە نێو دەوڵەتی بڵاو بکەنەوە. ئەو ڕۆژە جیهانییە هەر لە ساڵی دوو هەزارەوە لە لایەن ڕێکخراوی نەتەوە یەککگرتووەکان بە فەرمی ناسێنرا؛ وە یەکەم ڕۆژی سەرەتای ساڵ ڕۆژێکی چاکە بۆ ئەوەی هیوایەک بۆ ئاشتی لە ساڵی نوێدا بخوازرێت؛ وە تەنانەت پەیامەکەشی بریتی یە لە: {یەک ڕۆژ بۆ ئاشتی = One Day Peace}.





ب. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی گولی {گولی = World Leprosy Day}:

هەر لە ساڵی {{ز١٩٥٤}وە دوا یەک شەممەی مانگی کانوونی دووەم بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی گولی ناسراوە؛ کە: ئەو ڕۆژە لە ساڵی {٢٠١٦ز}دا دەکەوێتە {٣١}ی کانوونی دووەم. هەر لەبەر ئەوەش ئەو ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی گولی دانرا؛ وەکو ڕێزلێنانێک بۆ سەرکردەی ناوداری وڵاتی هیند {غاندی}؛ کە: پشتێک و لایەنگرێکی تەواوی ئەو کەسانە بوو؛ کە: تووشی ئەو نەخۆشییە ببوون. نەخۆشی گەڕیی یان گولی نەخۆشییەکی یەکجار کۆنە؛ وە لە کۆنەوە لە ناو مرۆڤایەتی هەیە و لە سەرەتا وا دەزانرا؛ کە: بە هۆی هۆکاری بۆماوەییەوە کەسەکان تووشیان دێت؛ هەتا زانای نەرویجی {هانسن = گیرارد هێنریک ئارمۆر هانسن}؛ وە تەنانەت نەخۆشییەکەش لە زاراوەی پزیشکی بە ناوی {نەخۆشی هانسن = Hansen Disease} ناسراوە؛ ئەوەی سەلماند کە: هۆکاری تووشبوون بەو نەخۆشییە بە هۆی بەکتریایەکەوەیە و بەکتریای نەخۆشییەکەی ناساند. نەخۆشی گولیی نەخۆشییەکی پێست و دەمارەکانە؛ کە: بە هۆی بەکتریایەکەوە تووشی مرۆڤ دێت؛ کە: ئەگەر هاتوو زوو نەدۆزرایەوە و زوو چارەسەر

نەکرا؛ ئەوا: ماک و ئاڵۆزی ناشیرین و قێز لە سەر کەسەکە دروست دەکات؛ کە: وای لێدەکات لە ڕووی کۆمەڵایەتیشەوە بێز و قێزی لێ بکەنەوە؟ ڕۆژانە لە جیهاندا شەش سەت حاڵەتی نوێ دەدۆزرێتەوە و چارەسەری دەدرێتێ؛ وە لە ساڵی {٢٠١٤ز}یدا {٢١٣٨٩٩} حاڵەتی نوێ هەبوون؛ وە چارەسەرییان پێدرا و مەزەندە دەکرێت؛ کە: لە جیهاندا ملیۆنەها حاڵەتی نەدۆزراوە هەبێت. لە عێراق هەرچەند ماوەکی زۆر بوو؛ کە: هەر لە سەرەتایەکانی حەفتاکان باس لەوە دەکرا؛ کە: ئەو نەخۆشییە بوونی نەماوە و هیچیدی نەبینراوە بەڵام چەند ساڵێک پێش ئێستا دووبارە حاڵەتێکی نوی بینراوە؛ وە هەروەها تۆمار کراوە. وە بەگوێرەی دوا ئامارەکانی وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدڕاڵ بێت؛ ئەوا: هەتا ساڵی {٢٠٠٥ز} ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی گرووپی {٤٠٠} حاڵەتی تووشبوون هەبوو.

ت. ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە :{World Cancer Day}



جیهان لە ڕۆژی چاری شوباتی هەموو ساڵێک بەرەنگاری نەخۆشی شێرپەنجە دەبێتەوە؛ وە هەوڵ و کۆششەکان بۆ ئەوەیە؛ کە: زۆرترین کەس لەو هەڵمەتەی هۆشیار کردنەوەی دژی شێرپەنجە یەکگرتوو بن؛ لەوەی ئەو نەخۆشییە بە هەموو مرۆڤایەتی بناسێنن و هۆکار و مەترسییەکانی بزانن؛ هەتا بتوانن خەڵکەکی زۆر لێی پارێزراو بن؛ وەبەتایبەت کە ئەوە سەلمێنراوە، کە: {٤٠٪} حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە دەتوانرێت لێی بە دوور بین ئەگەر هاتوو هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکرێت؛ وەکو: دابین کردنی ژینگە و دەوروبەرێکی تەندروست؛ وە ژیان بە شێوازێکی تەندروست و وەرزش کردن و خواردنی خۆراکێکی تەندروست و دوور کەوتنەوە لە قەڵەو بوون هەر لە تەمەنی منداڵییەوە، وە هەروەها زانین و وەرگرتنی ماکوتەکانی تایبەت بە هۆکارە ڤایرۆسەکانی؛ وەکو: شێرپەنجەی جەرگ و شێرپەنجەی ملی منداڵدان، وە هەروەها دوور کەوتنەوە لە زۆر خۆدانە بەر تیشکی خۆر. ئامانج لە سازدانی ئەو ڕۆژی جیهانییە بۆ ئەوەیە؛ کە: هەموو هەماهەنگ بین بۆ پاراستنی گیانی ملیۆنەها کەس بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی و زانیاری دەربارەی نەخۆشی شێرپەنجە و فشار دروست کردن لە سەر دەسەڵات و تاکەکان و دەوڵەت لەوەی؛ کە: گرنگی زیاتر بە نەخۆشی شێرپەنجە بدات. لە ئێستادا لە سەرانسەری جیهاندا {{٢ ,٨ ملیۆن کەس بە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە گیان لە دەست دەدەن؛ وە لەو ژمارەیە {٤} ملیۆن کەس لە تەمەنی زوو دەمرن؛ واتە: لە تەمەنی {٣٠ – ٦٩} ساڵی. بۆ ئەم ساڵ و هەتا سێ ساڵیدی {٢٠١٦ – ٢٠١٨} ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە پەیامی ئەوەی هەڵگرتووە؛ کە: ئێمە دەتوانین، من دەتوانم = {We Can, I can، واتە: هەر وەک چۆن شێرپەنجە بە جۆرەها ڕێگا کاردانەوەی لە سەر هەمووان دەبێت بە هەمان شێوە هەمووان هەماهەنگ بین لەوەی؛ کە: کاردانەوەی شێرپەنجە کەم بکەینەوە لە سەر تاک وخێزان و کۆمەڵگا.

پ. ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجەی منداڵان {Internayional Childhood Cancer Day}: ڕۆژی پازدەی شوبات ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجەی منداڵانە؛ لەو ڕۆژەدا پاڵپشتی ئەو خانەوادە و خێزانانە دەکرێت؛ کە: منداڵی تووشبوویان بە شێرپەنجە هەیە. ساڵانە {١٦٠٠٠٠} حاڵەتی تووشبوو بە شێرپەنجەی منداڵان هەیە؛ لەوانە: {٩٠٠٠٠}یان بە هۆی شێرپەنجە گیان لە دەست دەدەن. شێرپەنجەی منداڵان ئەگەر هاتوو زوو دۆزرایەوە و زوو چارەسەر کرا؛ ئەوا: زۆربەی حاڵەتەکان چارەسەری بنبڕی هەیە؛ وە منداڵەکە تەواو چاک دەبێتەوە. کەچی ئەگەر سەیری ئامارە جیهانییەکان بکەین؛ ئەوا: تووشی ناڕازی بوونمان دەکات؛ بەوەی کە: تەنیا {٨٠٪}ی ئەو منداڵانەی تووشی شێرپەنجە بوونە دەژین؛ وە لە وڵاتە کەم دەرامەتەکان ئەو ڕێژەیە دادەبەزێت بە جۆرێک تەنیا {٢٠٪}یان و لە هەندێک وڵاتی کەم دەرامەت ئەو ڕێژەیە زۆرتر دادەبەزێت و تەنیا {١٠٪}ی ئەو منداڵانەی؛ کە: تووشی شیرپەنجە بوون چاک دەبنەوە و نەخۆشییەکەیان چارەسەر دەکرێت؟ ئەمەش چونکە لەو وڵاتانە ئاستەنگ هەیە لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و نەبوونی زانیاری لە سەر شێرپەنجەی منداڵان و نەبوونی زوو دیاری کردن و زوو چارەسەر کردن؛ بووەتە هۆی ئەوەی؛ کە: ژمارەیەکی زۆری منداڵان کە تووشی شێرپەنجە هاتوون گیان لە دەست بدەن.



ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنـــەوەی رۆشـــنبیری گشـــتی. رۆڵ بینین لەرۆشـــنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردســـتان بەتایبەتی و رۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- رۆڵ بینیـــن لـــە دروســـتکردنی دەوروبەری تەندروست. هـــەر کاتێك دەوروبەر تەندروســـت بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشـــکان و پزیشـــکان، ناســـاندنی دەســـتکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوەو رۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشـــکان و هاووڵاتیان. روونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەســـتەو دەروونی ســـاغ بێت. ئەو کات: رۆڵی کارا دەگێرێـــت لە ســـەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیـــاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشـــی نیشـــتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتـــی. رۆڵ بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشـــکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەســـەرچاوە و چاووگی زانســـتی پزیشـــکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی رێنمایی و رێنمـــایی پزیشـــکی تایبەت بەهەرێمی کوردســـتان. لەگەڵ بەردەوام بەلێکۆڵینەوەی زانســـتی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- بەردەوام بە کەرتی گەشـــتیاری پزیشکی(الســـياحة الطبية)، راکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەســـەرکردن لەناو کوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.
* ژمارەی متمانە لەسەندیکای رۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.

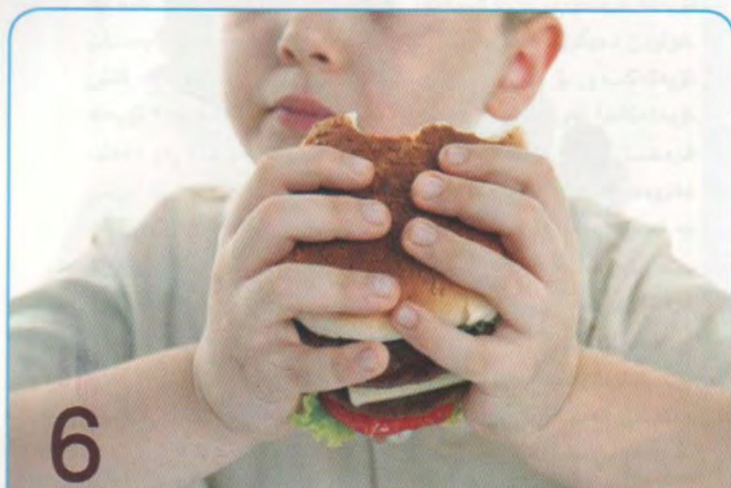
ناونیشان:
هەولێر ـ 100 مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
07504558217
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بڵاوی دەکاتەوە

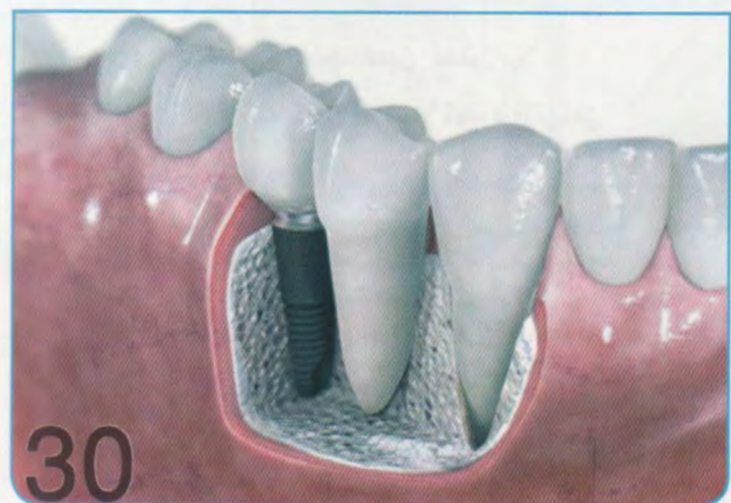
CONTENT

January 2016

پێرست:









قەڵەوی و ئاکامەکانی

د.یوسف بەهائەدین خەتێ

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی گلاند و کوێرەڕژێنەکان

قەڵەوی، بریتی یە: لە زیاد بوون و گلدانەوەی چەوری لە ناو لەش و زیاد بوونی کێشی لەش بۆ سەرووی ئاسایی؛ {زێدە کێش} بە زیاد بوونێکی کەمی کێشی لەش دەووترێت و قەڵەویش بەوە دەووترێت، کە: کێشی لەشی زۆر لە باری ئاسایی سەرووتر بێت. قەڵەوی هۆکار و هاوکارە لەگەل زۆر نەخۆشی دیکە، کە: زۆربەیان درێژخایەنن و ئاکامی خراپیان لێ چاوەڕوان دەکرێت؛ لەوانە: نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییە شێرپەنجەییەکان؛ هەروەها بەرزبوونەوەی ڕێژەی مردن، وە نەخۆشی شەکرەی دووەمی {Type II DM} یەکێکە لەو نەخۆشییانە. کاتێک کێشی لەش زیاد دەبێت؛ چەوری لە ناو لەشدا زیاد دەکات و تاوتوو کردنی شەکر تێک دەچێت لە ناو خوێندا و فشاری خوێنیش بەرز دەبێتەوە. کەچی بە پێی لێکۆڵینەوەکان دابەزاندنی کێشی لەش دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی تاوتووی شەکر و ابەزاندنی فشاری خوێن و باشبوونی ڕێژەی چەوری لە ناو خوێندا.

جگە لەوەی کە باسکرا، قەڵەوی بە دوو میکانیزم دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕوودانی شێرپەنجە لە شوێنە جیا جیاکانی لەشدا: چ بە شێوی گۆڕینی هاوسەنگی هۆڕمۆنەکان و چ بە شیوەیتر، لەو شێرپەنجانەش: شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی منداڵدان، کە: بە هۆی تێکچوونی هۆڕمۆنەکان ڕوو دەدەن.

گرفتە تەندروستییەکانی دیکەش، کە: هاوشان و هاوکاتی قەڵەوی دێنە کایەوە، بریتین لە: هەوکردنی جومگەکان، بەردی زراو، تێکچوونی چەوری لە ناو خوێندا {کە: هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی دڵە}، وە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی ماسولکەکانە، هەروەها چەند نەخۆشییەکی دەروونی سایەی سەری قەڵەوی سەر هەڵدەدەن؛ وەکو: هەست کردن بە نارێکی لەش و خەمۆکی و یان کزیوون، ئەمانە هەمووی سەرەڕای ئەوەی، کە: مرۆڤی قەڵەو زیاتر هەست بە خەواڵوویی بێ هێزی دەکات و کەم چالاکە و بە ئاسانی ناجوولێتەوە؟ ئەوە تەنها باسی جۆرەکانی نەخۆشییەکان بوو، دەنا دیارە زۆر ئاکامی تەندروستی و کەسایەتی و ئابووری لە قەڵەوی دەکەوێتەوە، کە: کار دەکاتە سەر کۆمەڵگا. پێویستە هەست بکەین بە زیانەکانی؛ بە ئاکامەکانی و هەوڵی ڕاستەقینەی پێشگیری کردنی بدەین چ لە باڵق و چ لە منداڵدا.

هۆکارەکانی قەڵەوی: ئەو هۆکارانەی کێشی لەش دیاری دەکەن، وە قەبارەی لەش پشت بە کارلێک کردن و تێکهەڵکێشانی هۆکارە بۆماوەیی و ژینگەییەکان دەبەستێت؛هۆکاری بۆماوەیی {٤٠ – ٧٠٪}ی ئەو تێکهەڵکێشە پێکدەهێنێت.

١. ژینگە هۆکارەکانیش؛ ئەمانەن:
- ا. ئێستا خواردن لە دەرەوەی ماڵ زیاترە.
- ب. قاوەڵتی و سووکە خواردن زیاترە.
- ت. ژەمەکان گەورەترن لە جاران.
- پ. لەشە جوولە و وەرزش کەمترە.
- ج. بە شارستانی بوون زیاترە.
- ح. قەڵەوی لە تەمەنی منداڵیدا.

٢. بازدان لە هەندێک لە جینەکان، وەکو: {لێپتین، میلانۆکۆرتین – ٤}، SIMI....}.

٣. هۆکارە هۆڕمۆنییەکان، وەکو: ئیسترۆجین.

٤. مکێز یان ئیشتیهای خواردن.

٥. هۆکارە دەمارییەکان. هۆکارە دەروونی و کۆلتوورییەکان.

٦. هەندێک نەخۆشی جین و کۆنیشانەکان. ئامادە باشی لەشی مرۆڤ بۆ داکردنی ووزەی زیادە لە ئەنجامی ناوە ناوە پەیدا بوونی برسیەتی و گرانی لە مێژووی ژیانی مرۆڤایەتیدا، وای کردووە: لە کاتی هەبوونی خواردەمەنیدا لەش مرۆڤ ووزەیەکی زیادە دابکات و قەڵەوی ڕوو بدات.

٧. هەندێک نەخۆشی کۆئەندامی کوێرە گلاندەکان، وەکو: پڕکاری گلاندی سەر گورچیلە و کزیوونی قورگە گلاند.

هەر جیــن و بۆماوەیی یەکــی هەبێت؛ هــۆکارە ژینگەییەکان ڕۆڵێکی ســـەرەکییان هەیە لە دروســـت بوونی قەڵـــەوی، وە کلیلی قەڵەوی هۆکاری ژینگەییە؟ ژیانی پیشەســـازییانە و کەم جوولەیی؛ زۆر دانیشـــتن لە دیار و ئاڵوودە بوون بـــە تەلەفزیۆن بەتایبەتی لە منداڵاندا. لێکۆڵینەوەی جمکە هاوتاکان پیشانی دەدەن، کە: هۆکاری بۆماوەیی زۆر بەهێزە بۆ قەڵەوی؛ {٤ – ٦٪}ی قەڵەوی هۆکارەکەی تاکــە جینە. ڕەفتار و هەڵســوکەتی مرۆڤیش ڕۆڵێکــی گەورەیان هەیە لە دروســـت بوونی قەڵەوی، وە لە ڕاستیدا تێکهەڵکێش و سێ کوچکەیـــەک قەڵەوی ئەنجام دەدەن، کــە ئەوانەن: ژینگە؛ ڕەفتار؛ بۆماوەیی. ئەگەر وورد بینەوە لەم سێ کوچکەیە، ئەوا: دەردەکەوێت ک دەتوانرێت لە سەر دووانیان کار بکرێت بۆ ڕێگە گرتن و چارەسەر کردنی قەڵەوی بەلایەنی کەم.

قەڵەوی و ســـایکۆلۆژیا: هەڵسەنگانی مرۆڤی قەڵەو و پشکنینی لە لایەن نوژدارەوە بە مەبەســـتی چارەســـەر کردن پێویستە لایەنی ســـایکۆلۆژی بگرێتە خۆی؛ باووترین نەخۆشی سایکۆلۆژی لە مرۆڤی قەڵـــەو؛ بریتین لـــە: خەمۆکی و نۆبەتی فرەخـــۆری؛ لێکۆڵینەوەی دانیشـــتووان دەریخستووە، کە: پەیوەندی هەیە لە نێوان قەڵەوی و خەمۆکی. هەروەها قەڵەوی بیری خۆکووشـــتن لە ئافرەتاندا نەک لە پیـــاوان؛ ئەم جیاوازییە لە هەردوو ڕەگـــەزدا ڕەنگە بۆ گرنگی لەش و کێشـــی لەش لە ئافرەتاندا بگەڕێتەوە؟ {١٥٪}ی ئەو ئافرەتانەی کە دەیانەوێت کێشـــی لەشـــیان کەم بکەنەوە نەخۆشی خەمۆکیان هەیـــە؛ وە {٣٠٪}ی ئـــەو ئافرەتانـــەی کـــە قەڵەوییەکـــی زۆریان هەیە؛ دەبێت یەکەم جار چارەســـەری خەمۆکییان بکرێت پاشـــان قەڵەوییەکەیان چارەســـەر بکرێت. هەروەهـــا نزیکەی {٢٠٪}ی ئەو کەســـانەی کە قەڵەون لە هەمان کاتدا نۆبەتە فرەخۆریشیان هەیە؟ نۆبەتە فرەخۆری نەخۆشییەکە، کە: کاتێک ئەو کەسە ناوە ناوە بە خواردن دەیگرێت؛ خواردنێکی زۆر دەخوات، پاش ماوەیەک دیســـان نۆبەتەکـــەی بۆ دێتـــەوە و بێ ئەندازە خـــواردن دەخوات؛ لە کاتی نۆبەتەکاندا ئەو کەســـە کۆنترۆڵی لە دەست خۆیدا نامێنێت؛ نۆبەتە فرەخـــۆری زۆرجار هاوکات لەگەڵ نەخۆشـــی خەمۆکیدا ڕوو دەدار. هەروەها ئەو کەســـانە خۆوێنەیەکی نەرێنییان هەیە، خۆوێنە بریتی یە لە وێنەی مرۆڤ لە دید و لێکدانەوەی خۆی؛ واتە: ئەو کەســـانە بـــە هۆی قەڵەوییەکەش زیاتر خۆوێنەیان نێگەتیڤانە دەبێت. نۆبەتە فرەخۆری دەتوانرێت دەســـت نیشـــان بکرێت بە هۆی بەکار هێنانی {پرســـیاردان = Questionnaire}کە فۆرمێکە پڕ لە پرسیار؛ پرســـیاردان لە بارەی شـــێواز و کات و ساتی خواردن و خواردنەوە و کێشی کەســـەکە پڕ دەکرێتەوە؛ کەســـەکە بە خۆی پرسیاردانی تایبەتی پڕ دەکاتەوە بەو ڕێگایە نۆبەتە فرەخۆری دەســـت نیشـــان دەکرێت و پاشـــانیش چارەســـەری پێویســـتی بـــۆ دادەنرێت، کە: بریتین لە چارەســـەری ســـایکۆلۆژی، بەتایبەت چارەسەری ڕەفتار؛ بەڵام ئەم نەخۆشـــییە بە باشـــترین ڕێگە چارەسەر دەکرێت ئەگەر چارەسەری قەڵەوی بە زانستییانە پەیڕەو بکرێت؛ کە: ئەوانیش ڕێگا ناسراوەکانی چارەسەری قەڵەوین، وەک: خواردن ڕێکخستن و پارێز؛ لەشـــە جوولە و وەرزش؛ چارەسەری ڕەفتار؛ بەکارهێنانی دەرمان و لە کۆتایشدا نەشتەرگەری.

قەڵەوی و هەواداری سییەکان: قەڵەوی زۆر فشارێکی میکانیکی

Obesity-Related Diseases

Lorem ipsum?

BMI = Your Weight / Your Height X Your Height











80/120

Lorem ipsum



etc

Lorem ipsum



Lorem ipsum



ده‌خاته سه‌ر کۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌دان چونکه بارستایی په‌راسوو وقه‌فه‌زی سینگ واده‌که‌ن دیواری سینگ به ئازادی هه‌ناسه جووله‌کان ئه‌نجام نه‌دات و هه‌ندێک له بۆرییچکه‌کانی هه‌وای سییه‌کان به‌داخراوی ده‌مێننه‌وه و هه‌واداری سییه‌کان که‌م ده‌بێته‌وه. رێژه‌یه‌ک له قه‌ڵه‌وه‌کان سه‌نته‌ری هه‌ناسه‌دانی مێشکیان کز ده‌بێت؛ رێژه‌ی ئۆکسجینی ناو خوێنیان که‌م ده‌بێته‌وه و رێژه‌ی دووانه‌ی ئۆکسیدی کاربۆنیان به‌رز ده‌بێته‌وه؛ وه ئه‌مه‌ش ده‌بێته هۆی زیاد بوونی خرۆکه سووره‌کان و په‌یت بوونی خوێنیان. وه ئه‌و که‌سانه دووچاری به‌رز بوونه‌وه‌ی پاڵه‌په‌ستۆی خوێن ده‌بن؛ وه په‌ککه‌وتنی دڵیش روویان تێده‌کات. هه‌ندێکیش له مرۆڤه قه‌ڵه‌وه‌کان تووشی هه‌ناسه گیران ده‌بن له کاتی خه‌وتندا و پرخه و هه‌ناسه برکێ خه‌ویان لێ تاڵ ده‌کات؛ قه‌ڵه‌وی سه‌نته‌ری هه‌ناسه‌دان له مێشکدا سست ده‌کات؛ بۆرییچکه‌ی هه‌وای سییه‌کانیش ته‌سک ده‌کاته‌وه. وه ته‌سک بوونه‌وه‌ی بۆرییه‌کانی هه‌وای سییه‌کان زۆر هۆکاری هه‌یه، له هه‌موویان گرنگتر: جگه‌ره خواردنه؛ هه‌روه‌ها نه‌خۆشی ره‌بۆ و هه‌ستیاری کۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌دان؛ ئه‌و نه‌خۆشانه هه‌ناسه ته‌نگ ئه‌بن و خیزه خیز له هه‌ناسه‌یانه‌وه ده‌بیسترێت. زۆر رێگای چاره‌سه‌ر کردن هه‌یه بۆ چاره‌سه‌ر کردنی که‌مبوونی هه‌واداری سییه‌کان، که: قه‌ڵه‌وی هۆکارێکی سه‌ره‌کییه‌تی؟ یه‌کێک له‌و رێگایانه؛ که سه‌رکه‌وتوو بووه؛ بریتی یه له: دابه‌زاندنی کێشی له‌ش چونکه فشار له‌سه‌ر کۆئه‌ندامی هه‌ناسه‌دان که‌م ده‌بێته‌وه و کزبوونی سه‌نته‌ری هه‌ناسه‌دانی مێشکیش چاک ده‌بێته‌وه؛ به دابه‌زاندنی ته‌واوی کێشی له‌ش چاره‌سه‌ری پرخه و خه‌و تێکچوونی قه‌ڵه‌وه‌کان ده‌کرێت؛ ته‌سکبوونی بۆرییچکه‌کانی هه‌وای سییه‌کان چاره‌سه‌ر ده‌کرێت. ماوه بگووترێت، که‌وا: پشکنینی {قه‌باره‌کانی هه‌ناسه‌دان} کاتێک بۆ ئه‌و نه‌خۆشانه ئه‌نجام ده‌درێت؛ ئه‌وا: پێشان ده‌دات؛ که: قه‌باره‌ی هه‌وای ده‌رهاتوو له سییه‌کان که‌م ده‌بێته‌وه، وه ئه‌و که‌سانه ئه‌گه‌ر له سه‌ر پشت بخه‌ون خراپترن؛ بۆیه: ده‌بێ له سه‌ر ته‌نیشت بخه‌ون و شوێنی سه‌ریان به‌رز بێت.

قه‌ڵه‌وی و نه‌خۆشییه‌کانی دڵ: دیاره له مرۆڤی قه‌ڵه‌ودا کۆمه‌ڵه گونجاندن و گۆرانێک روو ده‌ده‌ن له پێکهاته و فه‌رمانی دڵدا؛ ته‌نها به هۆی قه‌ڵه‌وی. هه‌رچه‌نده ئه‌و که‌سه نه‌خۆشی به‌رز بوونه‌وه‌ی په‌ستانی خوێن و خوێنبه‌ری دڵیشی نه‌بێت؛ بۆ ته‌واو گه‌یشتن به پێویستییه‌کانی زینده پاڵ، له مرۆڤی قه‌ڵه‌ودا قه‌باره‌ی خوێن زیاد ده‌بێت؛ قه‌واره‌ی پلازمای خوێن زیاد ده‌بێت. هه‌روه‌ها بری خوێنی په‌مپ کراو له خوله‌کێکدا؛ ئه‌وه‌ش به تێپه‌ر بوونی کات ده‌بێته هۆی ئه‌ستوور بوون فراوان بوونی به‌شه‌کانی دڵ؛ پاشان فه‌رمانی په‌مپ کردنی خوێن له لایه‌ن دڵه‌وه کورتی تێده‌که‌وێت. چه‌ند حاله‌تێکی نه‌خۆشی دیکه‌ش له مرۆڤی قه‌ڵه‌ودا باووترن له خه‌ڵکی دیکه؛ وه‌کو: به‌رزه فشاری خوێن؛ به‌رزی فشاری خوێنبه‌ری سییه‌کان؛ وه هه‌روه‌ها ته‌سکبوونه‌وه‌ی خوێنبه‌ره‌کانی دڵ. ئه‌و هۆکارانه‌ش زیاتر واده‌که‌ن مرۆڤی قه‌ڵه‌و تووشی په‌ککه‌وتنی دڵ ببێت، وه مه‌ترسی مردنی کتوپڕ له مرۆڤه قه‌ڵه‌وه‌کان زیاتره به به‌راورد له‌گه‌ڵ خه‌ڵکی دیکه؟ نیشتنی چه‌وری له رووی ده‌ره‌وه‌ی دڵ؛ وه له دیواری نێوان گوێچکه‌له‌کان ده‌بێته هۆی لاواز بوونی ماسولکه‌کانی دڵ؛ دڵه کووته و تێکچوونی ریتمی دڵ کێشه‌یه‌کی دیکه‌ی دڵی قه‌ڵه‌وه‌کانه ره‌نگه په‌ککه‌وتنی دڵ و مردنی کتوپڕی لێ بکه‌وێته‌وه. تۆماری هێڵکاری دڵ له مرۆڤی قه‌ڵه‌ودا جیاوازی هه‌یه له مرۆڤی دیکه به چه‌ند شتێک؛ له‌وانه: زێده بوونی رێژه‌ی لێدانی دڵ؛ زۆری رێژه‌ی چه‌وری له ده‌وروبه‌ری سک هۆکارێکی راسته‌وخۆی ره‌قبوونی خوێنبه‌ره‌کانی له‌شه. ده‌بێت ئه‌وه‌ش له یاد نه‌کرێت؛ که: شانه چه‌ورییه‌کانی له‌ش کۆمه‌ڵێک سایتۆکاین مۆلیکیول ده‌رژێننه ناو سووڕی خوێن؛ که: ده‌بنه هۆی جۆشدانی هه‌وکردن و زیاتر ره‌قبوونی خوێنبه‌ره‌کان.

چاره‌سه‌ر کردنی قه‌ڵه‌وی: کاتێک؛ که: قه‌ڵه‌وی نه‌خۆشییه؛ ئه‌وا: خۆتی لێ بپارێزه و چاره‌سه‌ری بکه. چاره‌سه‌ر کردنی قه‌ڵه‌وی ئه‌و رێگایانه {هه‌نگاوانه‌ی} خواره‌وه ده‌گرێته‌وه:

١. رێکخستن و که‌مکردنه‌وه‌ی خوارده‌مه‌نی.
٢. له‌شه جووله و وه‌رزش.
٣. به‌کارهێنانی ده‌رمان.
٤. ئه‌نجامدانی نه‌شته‌رگه‌ری.

ئاشکرایه؛ که: له هه‌موو هه‌نگاوه‌کان گرنگتر بریتی یه له رێژیم و وه‌رزش کردن به‌ڵام رێژیم و رێکخستنی خوارده‌مه‌نی پێویستییان به هه‌نگاوێکی دیکه هه‌یه؛ که: ئه‌ویش {ره‌فتار گۆرینه} یان گۆرینی هه‌ڵسوکه‌وته. ره‌فتار گۆرین به‌شێکی گرنگی هه‌موو پرۆگرامه‌کانی کێش دابه‌زاندنه. لێره‌دا له نه‌خۆشه‌که داوا ده‌کرێت؛ که: هه‌موو

BMI = 25.82
<18 → underweight
<18.5 → thin for height
18.6 - 24.9 → healthy weight
25 - 29.9 → overweight
>30 → obesity



هەڵسوکەوت و ئاکاری خۆی کە پەیوەست بە خواردنە تۆمار بکات؛ وە هاندەرەکان دیاری بکات بۆ چاک کردنی خووە زیان بەخشەکانی خواردن. پێشتر باسی جۆر و کەمی خواردن کراوە، وە باس لە لەشە جوولە کراوە؛ دەمێنێتەوە باســـی دەرمان و نەشتەرگەری بکەین بۆ چارەسەری قەڵەوی:

دەرمـــان: ئەگـــەر هاتوو هەمـــوو ڕێگەکانی خواردن و لەشـــە جوولە بە تەواوی بەکار هێنران و هێشـــتا مەبەستی سەرەکی کێش کەمکردنەوە نەهاتە دی؛ ئـــەوا: ئەو کاتە دەرمان بەکار دەهێنرێت. زۆربەی دەرمانەکان زیانی لاوەکییان هەیە و بەکار هێنانیان بە باش دانانرێت؟ لەو دەرمانانە هەندێکیان حەزی خواردن کەم دەکەنەوە لە مێشـــک؛ وە هەندێکی دیکەیان ڕێژەی چەوری لە کۆئەندامی هەرس کەم دەکەنەوە، لەوانە: ئۆرلیستات {ORLISTAT}؛ کە: دەبێتە {دژە- لایپێـــس وە هەروەهـــا لێپتین}؛ ئەو ئەنزیمە لە کار دەخات؛ کە: چەوری هەرس دەکات.

ئۆرلیســـتات {Orlistat}: ئەو دەرمانە بە شـــێوەی دەنکۆڵە {حەب} هەیە؛ ڕێگە لە مژینی چەورییەکان دەگرێت لە ناو ڕیخۆڵەدا. بەمەش چەورییەکان لە ڕێگای پیســـاییەوە فڕێ دەدرێنە دەرەوە و ناچنە ناو لەشـــەوە؛ بەمەش نەخۆشـــەکە لە قەڵەوی دەپارێزرێت. ئەگەر ئۆرلیســـتات بۆ ماوەی شەش مانگ باکر هێنرا و کێشی لەش بە ڕێژەی {١٠٪} کەمبووەوە؛ ئەوا: نەخۆشـــەکە لە سەری بەردەوام دەبێـــت، ئەگینا ڕای دەگرێت. دەبـــێ بەکار هێنەری ئەو دەرمانە لە هەمان کاتدا چارەسەری شێوازی ژیانیش بەکار بێنێت؛ کە: بریتی یە لـــە کەم خواردن و وەرزش کاری. ئەم دەنکۆڵەیە پێش نان خواردن وەردەگیرێت؛ ئەگەر نەخۆشەکە ڤیتامینی بەکار دەهێنا؛ ئەوا: دەبێ دوو کاتژمێر دوای نان خواردن ڤیتامینەکە وەربگرێت.

زیانە لاوەکییەکانی: چەوری دەرچوون لە کۆمی نەخۆشـــەکە؛ خوڕە خوڕی ســـک و با و بژی ڕیخۆڵە، تەنگەتاوی پیســـایی کردن؛ ژان و ئاوســـانی ســـک؛ دڵە ڕاوکێ و ژانە سەر. ئەم دەنکۆڵەیە دوو هەتا سێ جار لە ڕۆژێکدا دەخورێت؛ پێش نان خواردن؛ وە هێزەکەی {١٢٠ ملگم}ە و ناوە باوەکەی {زێنیکاڵ = .Xenical} ئەوەی کە دەبـــێ لە یاد نەچێت ئـــەو دەنکۆڵەیە بۆ منداڵ بەکار ناهێنرێت؛ وە بۆ ئافرەتی شـــیردەر بەکار ناهێنرێت؛ هەروەها بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشـــی جگەریان هەیە بەکار ناهێنرێت. ئەگەر نەخۆشـــەکە ســـێ جار بە کاری بهێنێت؛ ئەوا: دەکاتە {٣٦٠ ملگم} لە ڕۆژێکدا؛ وە ئـــەو بڕەش زۆرترین بڕی ڕێپێـــدراوە و نابێ زیاد بکرێت. دەبێت ئەوە دووپـــات بکرێتەوە؛ کە: بەکارهێنانی دەنکۆڵەی {زێنیکاڵ} بە بێ ڕەچاو کردنی پارێز و لەشـــە جوولە ســـوودی زۆر نابێت؛ بۆیە: دەبێ نەخۆش بە تەواوی ڕەچاوی شـــێوازەکانی ژیان بکات و لەگەل دەنکۆڵەکەش دەبێ ڕەفتار و خواردنی خۆی ڕێک بخات ئەو کاتە زۆر ســـوود لە دەرمانەکە دەبینێت و خۆی لە قەڵەوی و مەترسییەکانی دەپارێزێت.

ســـیبۆترامین – {Sebutramine: ئـــەم دەرمانە مگێزی خواردن کەم دەکاتەوە؛ ئەو نەخۆشەی بەکاری دەهێنێت ئیشتیها و ئـــارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە؛ دەبێتە هۆی ئەوەی کە ماددەی ئەدرینالین و ســـیرۆتۆنین لە دوای دەردانـــی لە کۆتایی دەمارەکان بمێنێتـــەوە و وەرنەگیرێتـــەوە؟ دەتوانریت ســـیبۆترامین بۆ ماوەی یەک ســـاڵ بەکار بهێنرێت؛ ئەو کەســـەی بەکاری دەهێنێت دەبێ لە هەمان کاتدا چارەســـەری شـــێوازی ژیانیش لەگەلیدا پەیڕەو بکات. بەکارهێنانی سیبۆترامین ڕێگە پێدراوە بۆ ئەو کەسانەی خوارەوە:

١. کە بەرەنجامی بارستە لەشیان {٢٧} یان زیاترە و نەخۆشی دیکەی؛ وەکو: شەکرە یان پەستان بەرزی خوێنیان هەیە.

٢. بەرەنجامی بارستە لەشیان {٣٠} یان زیاترە.

دەبێ لە کاتی بەکارهێنانی نەخۆشـــەکە لە ژێر چاودێری دابێت بەتایبەتی بۆ ترپەی دڵ و پەستانی خوێن؛ کە: ڕەنگە بەرز ببێتەوە؛ هەروەهـــا دەبێ زۆر بە ئـــاگاداری بەکار بهێنرێت لـــەو حاڵەتانەی خوارەوەدا:

خەمۆکی؛ نەخۆشی گورچیلە؛ نەخۆشی خوێنبەربوون و جگەر؛ وە دەبێ ئـــاگاداری ئەوە بکرێت؛ کە: لەگـــەل دەرمانی درێژخایەن بەکار نەهێنرێت یان زۆر ئاگاداری وورد بکرێت؛ وە لەو کەســـانەش؛ کە: پەرکەمیان هەیە یان پاڵەپەســـتۆی چاو. سیبۆترامین؛ نادرێت لـــەو حاڵەتانەی خـــوارەوە: دڵ پەککەوتەیی؛ نەخۆشـــی دەروونی؛ مێشکە ڕووداو؛ نەخۆشی خوێنبەرە چێوەییەکان؛ خووی خواردنەوە؛ نەخۆشی خوێنبەری دڵ و دڵە کوتە.

زیانە لاوەکییەکانی: قەبز بوون؛ ووشکی دەم؛ تامی ناخۆشی دەم؛ سکچوون؛ ڕشانەوە؛ خەوزڕان؛ دڵە کوتە؛ ژانە سەر؛ پەستان بەرزی خوێن؛ خەمۆکی؛ تێکچوونی ســـووڕی مانگانەی ئافرەت؛ تێکچوونی ســـێکس و گەشکە گرتن؛ چاو لێڵ بوون و میزگیران؛ ئارەقە کردن؛ هەستیاری؛ پەڵەی پێست؛ ئەســـتوور بوونی هەستیاری؛ نەخۆشی گورچیلـــە. بڕەکەی؛ بەیانیان بە شـــێوەی دەنکۆڵە وەردەگیرێت بە بڕی {١٠} یان {١٥} ملگم؛ دیسان دەبی لەگەل بەکارهێنانی پارێز و وەرزشکاری بەکار بهێنرێت.

نەشـــتەرگەری: قەڵەوی تەشـــەنە = کاتیک؛ کـــە: {پیوانەی بارستەی لەشییان = ٤٠} یان چەندانە؛ لەو کەسانەی کە تەمەنیان



{٢٥ – ٣٤} ساڵە. بۆیە دەبێ هەموو هەوڵێک بخرێتە کارەوە بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش؛ لەوانەش: ئەنجامدانی نەشتەرگەری. ئەو نەشتەرگەرییانەی بۆ ئەم مەبەستە ئەنجام دەدرێن؛ ئەوانەن:

١. لێک بەستنەوەی بەشی دووەم و سێیەمی ڕیخۆڵە باریکە؛ بەمەش ڕێڕەوی مژینی خۆراک کورتتر دەبێت.

٢. شەق کردنی بەشێک لە گەدە و دوورینەوەی بە مەبەستی بچووک کردنەوەی.

٣. لێک بەستنەوەی سورێنچک و ڕیخۆڵە باریکە. هەندێک لەو نەشتەرگەرییانە گرفتی تەندروستی دیکە دروست دەکەن و دەبێ تەنها کاتی پێویستی زۆر بەکار بهێنرێن.

کارنامەی دابەزاندنی کێشی لەش بۆ قەڵەوی

لەبەر ئەو زیانە تەندروستییانەی؛ کە: بە قەڵەوییەوە بەندن؟ دابەزاندنی کێشی لەش بە پێویستییەکی تەندروستی دادەنرێت بۆ ئەو کەسانەی؛ کە: قەڵەون. پەیڕەو کردنی ئەو کارنامەیە دەبێتە هۆی کێش دابەزاندن:

أ. هەڵبژاردنی خواردەمەنی:

هەڵبژاردنی خواردەمەنی با بەو شێوەیەی خوارەوە بێت:

١. خواردنی هەمەجۆر بخۆ بەڵام با کەم بێت و زۆر نەبێت.

٢. ئەو خواردەمەنییانە هەڵبژێرە؛ کە: چڕی خۆراکییان زۆرە و چڕی ووزەیان کەمە.

٣. ئەو خواردەمەنییانە کەم بکەوە؛ کە: زۆر چەورن وەکو ڕۆنی چێشت، کەرە، قەیماغ و جەلی و شەکر و .هتد.

٤. خواردنەوەی ووزەدار کەم بخۆوە؛ وەکو: شەربەتی شیرین و ئارەق و بیپسی و .هتد.

ب. ژەمە خواردن و پلاندانان:

١. خشتەیەکی تایبەت دابنێ بۆ خواردنەکانت، پێش ئەوەی دەست بکەیت بە ڕێژیم؛ خشتەکە جۆر و چەندێتی خواردنت دیاری دەکات؛ کە: لە هەر شتێک چەند دەخۆیت. جا؛ کە: پلانی ڕێژیم دەست پێدەکەیت دەزانیت چی دەخۆیت و چی ناخۆیت.

٢. ڕۆژانە سێ ژەم بخۆ؛ ئەگەر وویستت قاوەڵتی دیکە بکەیت؛ با بە میوە بێت.

٣. گلاس و فنجانە و کەوچکی دیاری کراو بەکار بێنە هەمیشە پابەند بە پێیان.

٤. هەمیشە قاپ و مەنجەڵی بچووک بەکار بێنە و پێیانەوە پابەند بە هەتاکو کەم بخۆیت.

٥. کاتی خواردن هیچ کاری دیکە مەکە؛ نەک سەیری تەلەفزیۆن بکەیت و خواردنیش بخۆیت؟ وە هەمیشە لە یەک شوێن خواردن بخۆ؛ شوێنی دیاری کراو.

٦. خواردن بە لەسەرە خۆیی بخۆ؛ پاروو تیکەی بخۆ؛ خواردن بە خێرایی مەخە سەر یەکتر.

٧. کاتێک خواردنە دیاریکراوەکەت تەواو بوو؛ ئەوا: وازبێنە؛ ددانت بشۆ؛ گلاسێک ئاو بخۆوە یان بنێشت بجوو بەڵام چیتر مەخۆ.

ت. باری تایبەتی:

١. ئەگەر لە چێشتخانە نانت خوارد؛ ئەوا: بزانە دەبێ کەم بخۆیت؛ ئەگەر خواردنەکە زۆر بێت؛ ئەوا: هەمووی مەخۆ؛ ئاگادار بە.

٢. لە کاتی خواردن لەگەڵ هاوڕێیان و کاتی داوەت و داوەتکاری دەبێ خۆت لە بیر نەکەیت و ئاگاداری کارنامە و ڕێژیمی خۆت بکەیت.

٣. ئاگاداری کاتی پشوودان بە؛ بەتایبەتی زستانان چونکە لێکۆڵینەوەکان؛ دەریان خستووە؛ کە: لەو کاتانەدا مرۆڤ زۆر خواردن دەخوات و کێشی لەش زیاد دەکات.

پ. لەشە جوولە و چارەسەر کردنی گووشار:

١. ئاستی لەشە جوولەی ڕۆژانەی خۆت زیاد بکە و بەردەوام بە لە سەری.

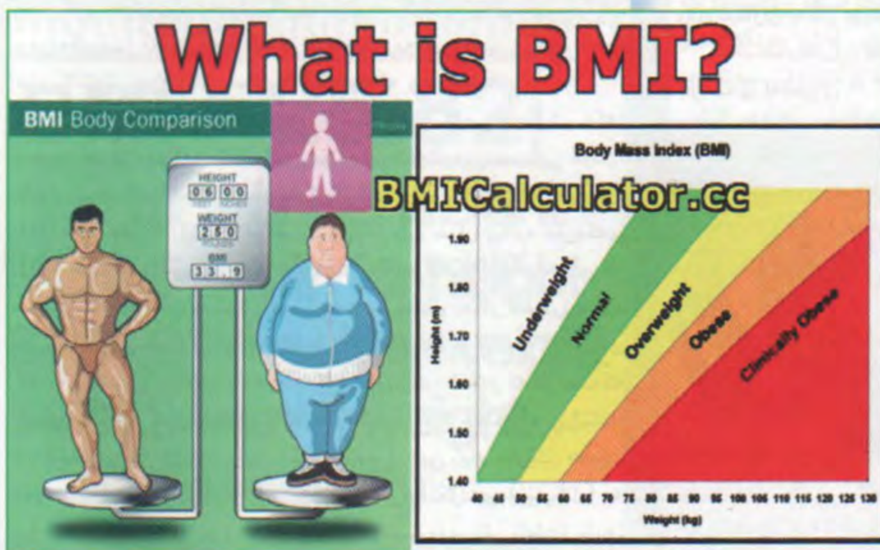
٢. بەرنامەی وەرزش و لەشە جوولە دابنێ و با چالاکی جۆربەجۆری تێدا بێت.

٣. ڕێگاکانی کەمکردنەوەی گووشار بەکار بێنە؛ وەکو: خۆ خاوکردنەوە؛ ڕۆیشتن؛ خوێندنەوە، ...هتد.

٤. هەوڵدە کاتێک دەتەوێت شت بخۆیت و بەبێ برسییەتی و پێویستی ئاگادار بە؛ لە جیاتی خواردن بچۆ لای هاوڕێیەک؛ شتێک بخوێنەوە؛ خۆت بشۆ... .

٥. بەخێزان و هاوڕێیانت ڕابگەیەنە؛ کە: تۆ ڕێژیم ئەکەیت و پشتگیریت دەوێت.





مردن و گۆڕانەکانی لەش لە کاتی مردن

د. هاوڕێ دڵزار عبدالرحمن

گوومانـــی تێدا نییە مردن، بریتی یە لە: کۆتایی پێهێنانی ژیان. هەرچەندە ئەو مردنە کات و شوێنی دیاری کراوی نییە , بەڵام زۆر لە خانەکانی لەش دوای مردن بەردەوام دەبن لە کارەکانی وەک ئەوەی لـــە کاتی زیندووی ڕوودەدات بۆیە زۆر جار مردن دەکرێتە دوو بەش مردنی جەســـتەیی لەگەڵ مردنی خانەکان. کاری پزیشـــکە بتوانێت مردن دیاری بکات و ئاگاداری لایەنی پەیوەندیدار بکاتەوە، ئەویش: بە دروســـت کردنی بەڵگـــەی مردن بۆ ئەو کەســـە. هەر کاتێکیش ئەو پزیشـــکە هەســـتی کرد مردنەکە گوومانی تاوانی لێ بکرێت یان هۆیەکـــەی بۆ ڕوون نەبوو، ئـــەوا: دەبێت لایەنی پەیوەندیداری لێوە ئاگادار بکرێتەوە. بۆیە: دەبێت پێش دروستکردنی بەڵگەنامەی مردن لە ڕاســـت و دروســـتی هۆکاری مردنەکە دڵنیا بین بە شـــێوەیەکی زانستییانە.

نیشـــانەکانی مـــردن: کاتێک مـــردن ڕوو دەدات هەریەک لە دڵ و ســـییەکان و مێشـــک تایبەتمەندی خۆیان لە دەســـت دەدەن بۆ جێبەجـــێ کردنی فەرمانەکانیان، ئەوەش پێی دەڵێن: مردنی ئەندام (somatic death). لە لایەنی زانســـتییەوە , وەســـتانی هەر یەک لە کۆئەندامی هەناســـە و سووڕی خوێن بەسە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی ڕوودانی مردنی لەش. ئەمە بە هۆی ڕوودانی وەستانی هەندێک ڕووداوی بایۆلۆجی لە شـــانەکان بە هۆی لە دەستدانی سیفەتی ژیان لەو خانانەی کە شـــانەکان پێکدەهێنن، ئـــەوەش پێی دەگووترێت: مردنـــی خانەیـــی (cellular death). ئەمەش قۆناغی دووەمە لە مردن , ئەم قۆناغەش پشـــت دەبەســـتێت بە جۆری شانەکە بۆ بەرگـــری کردن لە کەمی خوێـــن. بۆ نموونـــە: خانەکانی دەمار بۆ مـــاوەی پێنج خولەک دەتوانـــن بەرگەی کەم خوێنـــی بگرن بەڵام خانەکانی ماســـوولکە دەتوانن زیاتر بەرگەی کەم خوێنی بگرن. لە هەندێک کاتدا بەتایبەتی لە کاتی چاندنی ئەندامەکاندا (زرع الاعچاو) پێویستە مردنەکە ببەسترێتەوە بە مردنی مێشک چونکە هەریەکە لە دڵ و سییەکان دەتوانرێت بە ئامێری تایبەت بگەڕێندرێنەوە.

ئەو گۆڕانکارییانەی دوای مردن ڕوو دەدەن:

ا. ئەو گۆڕانکارییانەی یەکسەر ڕوو دەدەن:

□ وەستانی سووڕی خوێن:

وەســـتانی دڵ بریتی یە لـــە نەمانی لێدان لـــە خوێنبەرەکان , نەبیســـتنی لێدانی دڵ لەلای چەپی سینگ. ئەگەر دڵنیا نەبووی لە مردنی ئەو کەســـە، ئەوا: دەتوانی سەری پەنجەی ببەسترێتەوە بە داوێک ئەو بەشەی دەکەوێتە سەروو بەستنەکەوە زەرد هەڵدەگەڕێت و بەشەکەیتر سۆرێکی تۆخ دەبێت بەڵام باشترین ڕێگە بە وەرگرتنی هێلکاری دڵ دەبێت (تخطیط القلب).

□ وەستانی هەناسەدان:

ئەمـــەش تێبینـــی دەکرێت بە نەمانی جووڵەی ســـینگ و زگ لـــە کاتی هەناســـە وەرگرتن و دانـــەوەدا. هەروەهـــا دەتوانرێت بە جووڵـــەی کوونەکانی لووت یان تێپەڕ بوونـــی هەوا بە لووت و دەم بـــە بەکارهێنانـــی ئاوێنە , ئەمەش بە شـــێوەیەک دەبێت بە دانانی ئاوێنەیـــەک یان پارچە کانزایەکی ڕوو ســـاف لەبـــەر دەم ڕێڕەوی هەناسەدان کاتێک ڕووەکەی تەماوی دەبێت، ئەوا: مانای هەناسەدان دەگەیەنێت. هەروەها ڕێگایتریش هەیە بۆ دیاری کردنی هەناســـەدان بەڵام باشـــترین ڕێگە بە دانانی سەماعەی پزیشکی لە سەر سینگ و گوێ گرتن لە هەبوونی هەناسەدان ئەگەر هەبوو.

□ وەستانی کۆئەندامی دەمار و چالاکی مێشک:

وەســـتانی ئەم کۆئەندامە دیاری دەکرێت بە ڕێگەی پشـــکنینی بـــەر پەرچدانـــەوەکان (reflexes)، وەک: (پەرچدانـــەوەی چـــۆک و زگ لەگـــەڵ بیلبیلـــەی چاو) بـــەڵام وەســـتانی چالاکی مێشـــک دیاری دەکرێت بـــە بەکارهێنانی ئامێری هێلکاری مێشـــک (Electroencephalography) بـــە جۆرێـــک ئەگـــەر هێلکارییەکە ڕاست و ڕێک بێت، ئەوا: نیشانەی وەستانی مێشکە لە کار کردن. بەڵام دەبێت ئامێرەکە بە شـــێوەیەکی بەردەوام هێلکاری بـــکات بۆ مـــاوەی {٣٠} خولەک تاوەکو دڵنیـــا دەبینەوە لە مردنی کەسەکە.

ب. ئەو گۆڕانکارییانەی زوو ڕوو دەدەن دوای مردن:

١- ڕەنـــگ گرتنـــی دوای مـــردن (التلون الموتـــی) (livor mortis).

٢- ســـارد بوونـــەوەی لـــەش (بـــروده الجســـم) (Algor mortis).

٣- ڕەقبوونی لەش (التیبس الموتی) (Rigor mortis).

ت. ئەو گۆڕانکارییانەی درەنگتر ڕوو دەدەن:

١. بە مۆمیا بوون (التحنیط) (Mummification).

٢. بـــە شـــەمێ بـــوون (التشـــمع) (Adipocere formation).

٣. بۆگەن بوون (التفسخ) (Putrefaction).

٤. بە ئێسک بوون (Skeletonisation).

+ گرنگی ئەو گۆڕانکارییانە لە ڕووی پزیشکی دادییەوە:

- دیـــاری کردنی کاتـــی دوای مـــردن (postmortem interval).
- دیاری کردنی هۆکاری مردن.
- دیاری کردنی چۆنییەتی مردنەکە: ئایا خۆکوشتن بووە؟ تاوان بووە؟ یان ڕووداو بووە؟



گرێی غودەی دەرەقی

د.ئازاد سعدی سعید

نەخۆشییەكانی غودەی دەرەقی نەخۆشی زۆر باوون؛ وە دوای نەخۆشی شەكرە نەخۆشییەكانی غودەی دەرەقی دووەم نەخۆشی زۆربــاووی كوێرە ڕژێنەكانــە؟ یەكێك هاتنی گرێیــە لە غودەی دەرەقــی. هاتنی گرێ لە غــودەی دەرەقی بە یەكێك لە باووترین نەخۆشی كوێرە ڕژێنەكان دادەنرێت؛ وە خەڵك بە درێژایی ژیانیان بە {٥ – ١٠٪} ئەگەری هاتنی گرێیان لە غودەی دەرەقی هەیە.



زۆر لەو گرێیانەی؛ كە: لە غودەی دەرەقی دێت هەموو كات گرێی ئاسایین؛ وە تەنیا {٥ – ٢٠٪} لەو گرێیانە سنداندارین {Malignant}. دیتنی گرێ لە غودەی دەرەقی بەگوێرەی تەمــەن و دانیشــتووان و ڕەگەز و خواردن و چارەســەر بە تیشــك و تیشــك لە دەوروبەر دەگۆڕێت؛ وە دەگەڵ گەورە بوون و بەناو ساڵ كەوتن ئەگەری دەركەوتنی گرێ لە غودەی دەرەقی زیاد دەكات. هەرچی لە منداڵ و مێردمنداڵانە لە {} یــان ئەگەری بوونی گرێ لە غودەی دەرەقیان دەبێت؛ وە لە هەموو تەمەنەكان دەركەوتنی غودەی دەرەقی لە ژنان زیاترە وەك لە پیاوان؛ وە تەنانەت مێردمنداڵی كچ بە شەش هێند لە مێردمنداڵی كوڕ زیاتر گرێی غودەی دەرەقی لێدێت.

+ هۆكارەكان: زۆر هــۆكار هەن؛ كە: دەبنە هۆی هاتنی گــرێ لە غودەی دەرەقــی و هەموو دەمیش ئــەو هۆكارانە چەندیان لە یەك كەس دەبینرێت؛ وە هەندیكیان زۆر باوون. لەوانە:

ا. دەوروبــەر :{Enviromental} هــەروەك كەمی خوێی یــۆد لە خۆراك؛ زیادی خوێــی یۆد؛ دەرمانی ئەمایۆدارۆن {بۆ چارەســەری تێكچوونەكانی لێدانەكانی دڵ} بەكار دێت. مــاددەی {Thiocyanate}؛ دەرمانەكانی؛ وەكو: {lithium, Propyl thiouracil}؛ تیشكدان.

ب. بەرگــری لەخــۆوە :{Immunogenic} هــەروەك لە هەوكردنــی هاشــیمۆتۆ .{Hashimotos thyroiditis}

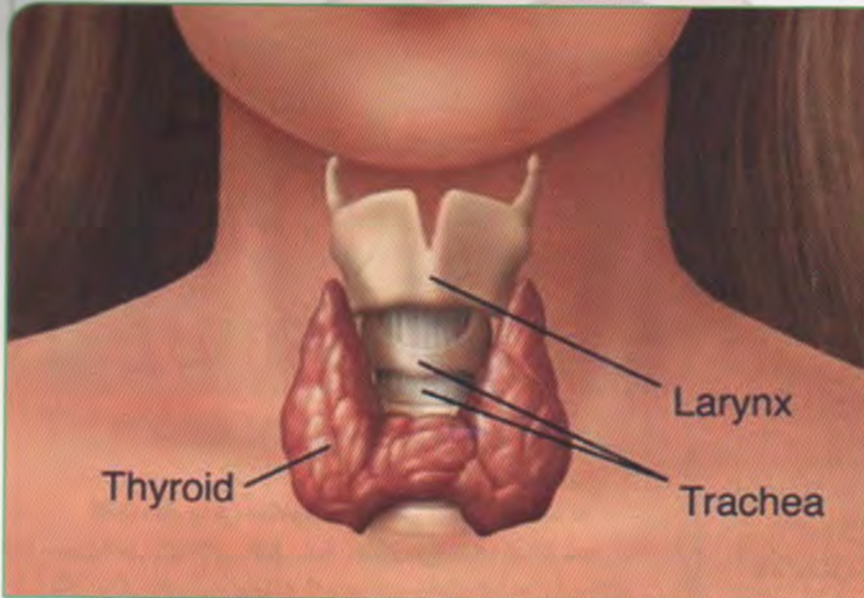
ت. بۆماوەیــی :{Genetic} هــەروەك لــە {Dyshormonogenesis} و نارێكــی لە مێشــكە ڕژێن بۆ ســایرۆید .{Pituitary thyroid hormone receptor defect}

پ. ڤایــرۆس: هەوكــردن بــە هۆی هەندێــك جۆرە ڤایرۆســەوە؛ وەكــو: .{Subacute granulocytic thyroiditis}

ج. شێرپەنچە :{Neoplastic} وەك شێرپەنچەی غودەی دەرەقی .{Carcinoma Thyroid} لە ڕاستیدا بەشێوەیەكی گشــتی؛ لە هەموو ئەو گرێیانەی كە لە غودەی دەرەقی دێن تەنیا {٥ – ٢٠٪} گرێــی شــێرپەنجەیین؛ وە ئەوانیــدی هەمووی گرێی ئاســایین. گرێ لە پیاوان و لەوانەی كە تەمەنیان لە شازدە ساڵی كەمتــرە یــان لە پەنجا و پێنج ســاڵ زیاترە، ئــەوا: ئەوانە زیاتر گرێیەكانیان شــێرپەنچەییە. هەروەهــا گرێی تاك و تەنیا زۆرتر لە كۆمەڵە گرێیەك ئەگەری شــێرپەنچەی هەیــە؛ وە گرێ لە منداڵان بــە {٣٣ – ٣٧٪} ئەگەری ئەوەی هەیە كە شــێرپەنچە بێت. وە

هەروەهــا ئەو گرێیانەی كە لە هیكــەوە دەردەكەون و گەورە دەبن یان ئەو گرێیانەی قەبارەكەیان گۆڕانییان بە ســەردا دێت یان ئەو گرێیانەی لە نەخۆشی هاشیمۆتۆ دێت و لە هیكەوەش گەورە دەبن یان ئەو گرێیانەی لەو كەسانە دێت؛ كە: لە پێشدا غودەی سامیان هەبووە و هەنووكە تووشی گرێی غودەی دەرەقی بوون؛ ئەوا: ئەوانە ئەگەری زۆریان هەیە؛ كە: گرێیەكەیان شێرپەنچەیی بێت.

+ نیشــانەكان: گەورە بــوون و هاتنی گرێ لە غودەی دەرەقی ئەگــەر لە ناو {١٠٪} خەڵــك ببینرێت؛ ئــەوا دەووترێت: كە لەو كۆمەڵگایــە نەخۆشــی غودە بــە شــێوەی دەرد {Endemic Goiter} هەیە. لەو ناوچانــەی؛ كە: كەمی لە خوێی یۆد هەیە؛



ئەوا: خەڵکەکەی تووشی دەردی غودەی دەرەقی دەبن؛ وە کەسەکان بڕی یۆدیان لە میزدا کەمتر دەبێت لە {١٠٠} مایکرۆگرام لە ڕۆژێکدا. وە نیشانەکانیشی بە گوێرەی قەبارەی گرێیەکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت و هەیە تەنیا بە پشکنینی وورد دەردەکەوێت و هەشە هەندە گەورەیە؛ کە: بە چاو دیارە؟ وە ئەگەر گرێیەکە زۆر گەورە بێت؛ ئەوا: فشار دەخاتە سەر ئەندامە نزیکەکان و لەوانەیە کەسەکە گرفت و ئاریشەی لە قووتدان بۆ دروست ببێت؛ وە یان ئەگەر بەناو دابچێت بۆ ناو سییەکان؛ ئەوا: کەسەکە تووشی بەین تەنگی و تەنگە نەفەسی بکات.

پشکنینەکان: مەرج نییە هەموو کات گری لە غودەی دەرەقی گرفت و ئاریشە دروست بکات بەڵکو هەتا گرێیەکە زۆر گەورە نەبێت یان لەگەڵ بوونی گرێیەکە نەخۆشەکە غودەکەی کەم یان زیاد کار نەکات؛ ئەوا: لەوانەیە هەر نیشانە دروست نەکات؟ ئەگەر گرێی غودەی دەرەقی زۆر گەورە بوو؛ ئەوا: نەخۆش یان هاوەڵ وماڵەوەیان بە چاوی ئاسایی دەیبینن. خۆ ئەگەر گرێیەکە هەندە نەبوو؛ ئەوا: زۆر جار لە کاتی کردنی پشنین وە دیار دەکەوێت؛ کە: کەسێک گرێی لە غودەی دەرەقی هەیە. هەر کاتەک زانرا؛ کە: گرێت لە غودەی دەرەقی هەیە؛ ئەوا: زۆر گرنگە کە لە یەکدی جوودا بکرێتەوە؛ کە: ئەو گرێیە هۆکارەکەی شێرپەنجەیە یان گرێیەکی ئاساییە. ئەمەش چونکە گرێی شێرپەنجەیی چارەسەری زۆر جوودایە لەگەڵ گرێی ئاسایی؛ وە هەر زۆر لە یەکیش دوورە. چەند پشکنینێک بۆ نەخۆشەکە دەکرێت؛ لەوانە: پشکنینی کاری غودەی دەرەقی:

ا. هۆرمۆنەکانی دەرەقی: کە بە پێوانی ئاستی هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی دەبێت؛ وە هەر سێ دەبێت بزانرێت؛ کە: زیادیان کردووە یان کەمیان کردووە؛ ئەوانیش: {FT٤ , TSH, FT٣}.

ب. دژەتەنی سایرۆید :{Thyroid antibodies} بۆ ئەو کەسانە دەکرێت؛ کە: گریمانی تووشبوونیان بە نەخۆشی گرێی غودەی دەرەقی بە هۆی نەخۆشی هاشیمۆتۆ {Hashimotos thyroiditis}ەوە بێت.

ت. ئەگەر نەخۆشەکە پشکنینی هۆرمۆنەکانی غودەی دەرەقی ئاسایی دەرچوو؛ ئەو کات لە هەنگاوی دووەم یەک لەو پشکنینانەی بۆ دەکرێت:

یەک: وەرگرتنی نموونە لە گرێیەکە :{FNAC} پێش پیادە کردنی ئەو پشکنینە هەموو دەم بۆ جیا کردنەوەی ئەوەی؛ کە: گرێیەکە سندانداری و شێرپەنجەیە یان گرێیەکی ئاساییە؛ ئەوا: نەشتەرگەری بۆ گرێیەکە دەکرا بەڵام هەنووکە بە هۆی ئەو ڕێگایەوە نموونەیەک لە گرێیەکەی غودەی دەرەقی وەردەگیرێت و تەماشا دەکرێت و زۆر بەسوودە؛ئەوە نەبێت ئەو ڕێگایە بە تەواوی پشت بەو پزیشکەی نەخۆشیزانی دەبەستێت {pathologist} بە گویرەی بەهرە و زانینەکەی، دەنا ڕێگایەکی باشە. ئەمە لە سۆنار بەوە باشترە؛ کە: سۆنار هەموو دەم ناتوانێت گرێی سندانداری لە گرێی ئاسایی جوودا بکاتەوە؟

دوو: سکانی غودەی دەرەقی:{thyroid isotope scan} سکانی غودەی دەرەقی بە زۆری لە پێش کارا بوونی {FNAC} بە کار دەهات بۆ لێک جوودا کردنەوەی ئەوەی گرێیەکە سنداندارییە یان ئاساییە. لە سکانی غودەی دەرەقی ئەگەر گرێیەکە گەرم {Hot} بوو؛ ئەوا: گرێیەکە ئێش دەکات و دەگمەن سنداندارییە. وە ئەگەر گرێیەکە سارد {Cold} بوو؛ ئەوا: ئەگەری {٢٠٪}ی هەیە کە شێرپەنجە بێت و گرێیەکە سنداندارى بێت.

سێ: سۆناری غودەی دەرەقی .{Ultrasonography}

+ چارەسەر:

چارەسەری گرێ لە غودەی دەرەقی بەگوێرەی هۆکار وجۆری گرێیەکە دەگۆڕێت؟ ئەگەر گرێیەکە دەگەڵی کەم کارکردن و کز بوونی غودەی دەرەقی هەبوو؛ ئەوا: دەرمانی چارەسەری کز بوونی غودەی دەرەقی دەدرێت بە نەخۆشەکە. وە ئەگەر کەسەکە دەگەڵ گرێی غودەی دەرەقی غودەکەی هار ببوو و زیاد ئیشی دەکرد؛ وە غودەی سام بوو؛ ئەوا: چارەسەری هار بوونەکەی دەکرێت و ئەو دەرمانانە دەدرێت؛ کە: کارەکەی کەم دەکاتەوە. وە ئەگەر غودەکە زۆر گەورە ببوو؛ وە دیار بوو؛ ئەوا: پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبردرێت و نەشتەرگەری غودەی دەرەقی {Subtotal thyroidectomy} بۆ دەکرێت. خۆ ئەگەر گرێیەکە بووە هۆی ئەستوور بوونی غودەی دەرەقی {adiffuse euthyroid goiter} یان کۆمەڵە گرێیەکی بچووک لە ناو غودەی دەرەقی هەبوو {a small multinodular goiter} یان گرێیەکی ئاسایی بوو؛ واتە: {Benign nodule} ئەو کات دەرمانی دامرکاندنەوەی هۆرمۆنی دەرەقی دەدرێت {thyroxine suppressive therapy}؛ وە نەخۆشەکە لە ژێر چاودێرییەکی وورد و بەردەوام دەبێت. وە هەر گۆڕانەک لە قەبارەی گرێیەکە ڕوو بدات؛ وە یان گرێیەکە گەورە ببێت؛ ئەوا: بەدوا داچوون و چارەسەریتر دەکرێت.

+ سەرچاوە:

1. Management of Thyroid Disorders Made Easy, 2009.
2. Endocrine Secretes,



پەککەوتنی دڵ
هبوط القلب
Heart Failure

د.ئازاد موستەفا مەحموود

کاتێک دڵ پەکی دەکەوێ لە پاڵنانی بڕێکی شایستە لە خوێن؟ بۆ پزیشکان خۆش نییە خەبەری نەخۆشەکەیان بدەن کە دڵی پەکی کەوتووە چونکە ئەم دەست نیشان کردنە زراو ڕژێنە بە نیسبەت زۆریەی نەخۆشەکانەوە بەڵام پزیشکیش ناچارە ئەم خەبرە بدا بە نەخۆش، چونکە پەککەوتنی دڵ وا پێویست دەکا شێوازێکی ژیانی دیاری کراوی بۆ پەیرەو بکرێ و چاودێرییەکی لە ڕادە بە دەری دەوێ و گرنگی دانێکی لە لایەن نەخۆشەکەوە خۆی پێتڤییە و چەندین دلو و دەرمانی وای دەوێ، کەوا: ڕۆژانە و بە شێوەیەکی ڕێکوپێک وەرگیرێن لە لایەن نەخۆشەوە و بەبێ ڕاوەستان. وە ئەگەر هاتوو زانیمان، کەوا: زۆرینەی ئەم نەخۆشانە لە بنچینەدا نەخۆشانێکن کەوا فەرامۆشکراون و بایەخ نادەن بە دروستیی خۆیان و بە گوێی ئامۆژگارییەکانی پزیشکی خۆیان ناکەن ئەگینا نەدەگەیشتنە ئەو بارەی هەنووکەیان کە تیایدان.

ئەگـــەر هاتوو هەموو ئەمانەمان زانـــی دەرک بەوە دەکەین ئەو ئەرکە چەند قورســـە لە سەر شانی پزیشـــک لە قەناعەت پێکردنی بە نەخۆش، کەوا: لە ســـەرەتی کە زۆر لە شێوازەکانی ژیانی خۆی بگۆڕێ. جگەرە کێشـــان دەبێ وازی لێ بهێنرێ بە تەواوەتی، وە لە کاتی ســـەرکەوتن بە سەر قادرمەدا دەبێت ئاگادار بێت و بە ڕکەوە ســـەرکەوتن قەدەغە بێت. خواردنی چەوری و بەز و خوێی چێشـــت دەبێ خۆی لێ ببووێردرێ، تەنانەت لە حالەتە پێشڤەچووەکاندا نابێ بە پێ ڕۆیشتنیش بۆ ماوەی زۆر کەم کەم نەبێ، بکرێ.

پەککەوتنـــی دڵ بە ســـادەیی ئەوە دەگەیەنێ، کـــە: بریتی یە لە حالەتێکی نەخۆشـــیی وا کە تووشـــی دڵی مـــرۆڤ دەبێ کاتێ چیتـــر ناکرێ کە پاڵ بنێ بـــە خوێن بە تێکڕایەکی ئەوتۆ بەشـــی پێداویســـتییەکانی لـــەش بـــکات. خوێنەری ئازیزم، بـــە بیرت بێ کەوا: ئەم نەخۆشـــییە کتوپڕ نایەتە کایەوە بەڵکو ئەنجامی ساڵانێ نەخۆشیی و ئاریشەی تەندروستییە.

+ هۆکارەکان {الاسباب}:

ســـەختە بتوانین هۆکارەکان کە دەبنە هۆی کرداری پەککەوتنی دڵ بەو ئاســـانییە شـــرۆڤە بکەیـــن چونکە مەســـەلەکە جۆرێک لە ئاڵـــۆزاوی تێدایە بەڵام دەبێ بزانین هەندێ نەخۆشـــیی پەککەوتنی دڵ و دەرکەوتنـــی نیشـــانەکانی ئـــەم نەخۆشـــییە. گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی پەککەوتنی دڵ، ئەمانەن:

ا. ڕەقبوونی ســـۆرە دەمارەکان بەتایبەت سۆرە دەمارەکانی تاجی کە دڵ ئاو دەدەن، واتە: کۆرۆنەری.

ب. خەوشی زگماکی لە ماسولکەی دڵ.

ت. نەخۆشـــییەکانی دەرچەکانی دڵ {valves} = ×مامات القلب}.

پ. نەخۆشییە ڕۆماتیزمییەکانی دڵ.

ج. هەندێ نەخۆشیی کە تووشی ماسولکەی دڵ دەبن.

ح. هەوکردنی ڤەکێشـــی پەردەی دڵ {التهاب شـــغاف القلب المزمن} کە {پەردەیەکە دەورەی دڵ دەدات}.

خ. تۆرە بەرز بوونەوەیەکی تیژ و کتوپڕی پاڵەپەستۆی خوێن.

ئەم نەخۆشـــییانە و نەخۆشـــییانی دی دەشـــێت ببنە هۆکاری پەککەوتنی دڵ، وەلێ زۆریەی ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشییانە دەبن ساڵانێ دوور و درێژ دەژین بەبێ ئەوەی نیشانەکانی پەککەوتنی دڵییان لێ دەرکەوێ بەڵام کاتێک نەخۆش تووشی نەخۆشییەکی دیکە دەبێ کەوای لێدەکا پێویستی بە خوێن بێ کە دەبێتە بارگرانییەکی سەربار لە سەر مسولکەی دڵ کە لە جێی خۆیدا نەساغە تەنها لێرە نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ دەست دەکەن بە دەرکەوتن.

ئەم نەخۆشـــیی و پەشـــێوییانەی پەککەوتنی دڵ دیار دەخەن، ئەمانەن:

ا. جەڵتەی دڵ.

ب. جەڵتەی سیپەلاک.

ت. بەرزە پاڵەپەستۆی خوێن.

پ. ئەنگاوتن بە نەخۆشییەکی درم یان تادارییەکی توونە.



ج. کەم خوێنی {ئەنیمیا}.
ح. هاتنە کایەوەی ناڕێکی و پەشێوی لە ترپەی دڵ.
خ. زێدە چالاکی ڕژێنی دەرەقی.
د. واڵا بوون بۆ زیاد بوونی زۆری گەرما و شێی کەشوهەوا، بەختکردنی ئەرکێکی قورسی ماسولکەیی، واڵا بوون بۆ ووروژان یان هێدمەیەکی دەماریی توند... هەروەها نەخۆشییانی دیکەش.
ڒ. پیری:
لە بیرت بێ: ئەم پەشێوییانەی ڕابردوو نابنە هۆی پەککەوتنی دڵ، تەنها ئەو کاتە نەبێ کەوا کەسەکە تووشی یەکێ لەو نەخۆشییانە هاتبێ کە لە بەرایی ووتارەکەدا ناومان بردن.

+ نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ:

ا. بێتەنگی: کەسێکی سپ و ساغ بێ هەست بە پشوو سواری ناکا تەنها ئەو کاتە نەبێ کە ئەرکێکی زۆر قورسی جەستەیی ئەنجام دەدا کە لەوەو پێش لێی ڕانەهات بێ بەڵام بابای دڵ پەککەوتوو تێبینی دەکا کە تووشی بێتەنگی دەبێ دەگەڵ ئەرکێک کە لەوەو پێش بە لایەوە ئەرکێکی سووک و ئاسان بووە. دەگەڵ پێشڤە چوونی حاڵەتی پەککەوتنی دڵ و لێپرکردنیدا بێتەنگییەکە بە ئەنجامدانی ئەرکێکی سووکتر دێتە ئاراوە و لە دوماهیدا بێتەنگی تەنگ بە تووشبوو هەڵدەچنێ تەنانەت بەبێ هیچ ئەرکێک و لە کاتی پشوودا.

ب. هەناسەدان بە ڕاوەستان: واتە بە پاڵکەوتن نەخۆشەکە هەناسەی سوارە بەڵام بە پێوە ئاساییە. نەخۆشی دڵ پەککەوتوو هەست بە پشوو سواری دەکا لە کاتی نووستندا لە سەر پشت، بۆیەکا: سەرینی دوانی دیکە لە ژێر سەری دادەنێ تاکو ئارخەیان لێی بخەوێ. لە حاڵەتە پێشڤە چووەکاندا نەخۆشەکە ناخەوێ تا دانەنیشێ.

ت. نۆرەی کورت هێنان یان وەستانی هەناسە: ئەمەش بە زۆری لە کاتی خەوتندا ڕوو دەدات بە جۆرێکی ئەوتۆ کەوا نۆرەی توندی هەناسە سواری یانیش تەنانەت وەستانی هەناسە بۆ بێنەکی کورت. ئەم نۆبەتە کورتهێنانی هەناسە و وەستانی هەناسانە نەخۆش لە خەو دەکا.

پ. ماندوو بوون و لەش داهێزرانێکی گشتی: ئەمەش لە ئەنجامی بەش نەکردنی خوێنی چوو بۆ ماسولکەکانی لەشەوە پەیدا دەبێ، کە: دەبێتە هۆی کەم تەیار بوونییان بە ئۆکسجین و خۆراکی پێویست.

ج. ئاوسان بە ناو {ئۆدیما}ی هەر دوو قاچەکان: کاتێک دکتۆر بە پەنجە قاچی نەخۆشەکە دەپەستێوێ دەبێتە هۆی چاڵبوون لە شوێنی پەنجەی دکتۆر بۆ ژوورەوە و پێستەکە نایەتەوە دۆخی سروشتی لە پاش تێپەڕ بوونی چەند خولەکێک نەبێ. زۆر نەخۆشیی دیش هەن دەبنە هۆی ئەم نیشانەیە نەک هەر بە تەنها لە پەککەوتنی دڵ.

ح. ژانە زگ: ئەمەش بە هۆی خوێن تێزانی جەرگ و بۆرییەکانی خوێنی گەدە.

خ. زەردوویی و ئاوبەندیی سک: زەردوویی، واتە: زەرد بوونی شانەکانی لەش. ئاو بەندیی سک، واتە: گرد بوونەوەی ئاو لە ناو سک. ئەم دووانەش لە حاڵەتە زۆر تووش و لێپرکردووەکاندا نەبێت ڕوو نادەن.

+ چارەسەر:

ا. بە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی بەدەرکەوتنی پەککەوتنی دڵ، وەکو: چارەسەرکردن بە دانە حەبی ئاسن لە حاڵەتی کەمخوێنی لە ئەنجامی کەمبوونی ئاسن، وە چارەسەر کردنی بەرزە پەستانی خوێن .هتد.

ب. چارەسەر کردنی نەخۆشیی بنەڕەتی کە بووەتە هۆی پەککەوتنی دڵ ئەگەر لە تواناد ا بوو، وەکو: چارەسەر تێکچوونی دەرچەکانی دڵ {×مام} یان چارەسەر کردنی خەوشە زگماکییەکانی دڵ..هتد.

ت. چارەسەر کردنی پەککەوتنی دڵ بە خۆی، ئەویش بەوە دەبێت کەوا:

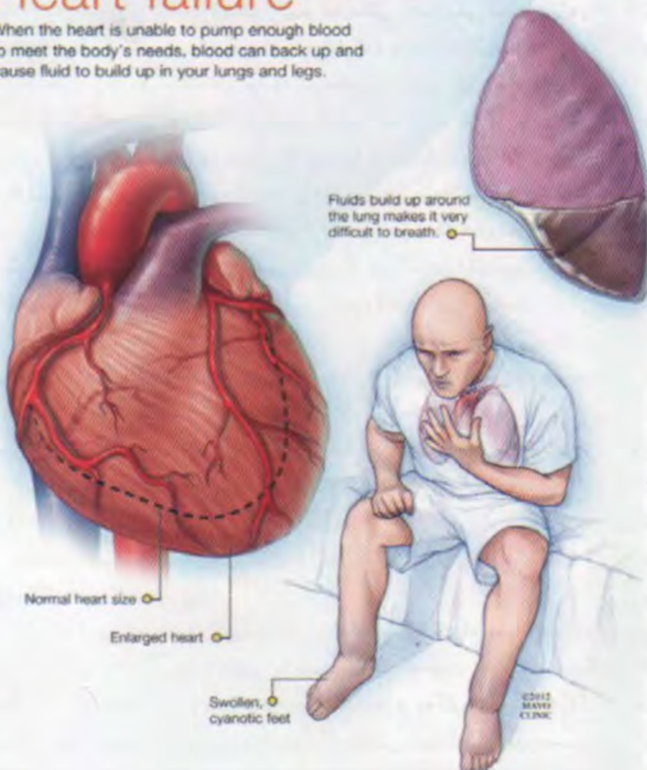
یەک: بڕی خوێی چێشت لە خواردندا کەم بکرێتەوە و پەیڕەو کردنی ڕاسپاردەکانی پزیشک سەبارەت بە خۆراک بەشێوەیەکی وورد.

دووەم: پێدانی دەرمانی میزێنەر {مدرر}.

سێیەم: گورجوگۆڵ کردنی ماسولکەی دڵ بە پێدانی هێندێ دەرمانی چالاککەری ماسولکەی دڵ، وەکو: دەرمانی {دیجۆکسین}.

چارەم: کەم کردنەوەی ئەرکی جەستەیی ماسولکەیی کەسەکە، وە لە حاڵەتە توندەکاندا دەبێت نەخۆش بە تەواوی لە ناو جێ پاڵ کەوێ.

پێنج: خۆ نەدانە بەر شاڵاوی هەڵچوونی دەروونی، وە دەتوانرێ ژمە دەرمانی کەمی دیاری کراوی هێورکەرەوە بە نەخۆش بدرێ. هەروەها دەبێ پێدانی ئەم جۆرە داو و دەرمانە هێورکەرەوانە بە ئاگادارییەکی تەواوی پزیشک بێ چونکە جەمە دەرمانی گەورە لەم جۆرە داو و دەرمانانە خەتەرناکە لە سەر حاڵەتی نەخۆشەکە.



سوود و زیانی تەواوکەرە خۆراکییەکان

د. احمد زکی احمد ـ میسر

و: د.ئارا ئازاد مستەفا



کاتێک ستیڤ بیکەر یاریزانی پەیسبۆلی ئەمەریکایی بە نێو و دەنگ مرد، بە هۆی ئاریشەیەکی دڵ لە ساڵی {٢٠٠٣ز} پەنچەکانی تاوانبار کردن درێژ کران بۆ ئێفدرا {Ephedra}، کە: تەواوکەرێکی خۆراکیی بەنێوبانگە وەکو هۆکارێک لە هۆکارەکانی بوونە هۆی مردنی کتوپڕی وی. زۆران ئێفدرا بەکار دەهێنن، کە: لە گیای {ماهوان = Mahuang}ەوە وەرگیراوە کە لە چین دەڕوێ، بۆ ئەوەی کێشی تەن داگرێ و توانایی جەستەیی تازە و نوێ بکاتەوە و توانستی وەرزشیی یاریزانان چاکتر بکات. ڕاستیی ئەوە دەمێنێتەوە، کەوا: تەواوکەرە خۆراکییەکان کە لە میانی ڤیتامینەکان و کانزاییەکان و گیاوگوڵەکان و ترشە ئەمینیەکان {Amino acids} و ئەنزیمەکان خۆیان دەبیننەوە، لە بەر دەستانن بە بێ ڕەچەتە. لەبەر ئەوەی تەواوکەرە خۆراکییەکان دەسەڵاتی میری بە داو و دەرمانی دانانێ، بۆیە: پێویست بەوە ناکا بە ئەزموونگەلی توونو و تۆڵ گوزەر بکەن وەکو داوودەرمان بەر لەوەی لە بازاڕا بفرۆشرێ.

سەبارەت بەوەش، کە: ڕاپۆرتەکانی ڕووداوە نەرێنی و ترسناکەکانی دەگەنە بەر دەستی دەستەی خۆراک و دەرمانی ئەمەریکی تەنها ڕێژەی کەمتر لە یەک لە سـەد نانوێنێ لەم ڕووداوانە، بۆیە: نەزانراوە قەوارەی بە ڕاسـتیی ژمارەی خەڵکانی وا کە لە دەسـت ئەم جۆرە تەواوکەرانە دەناڵێنن بە دەسـت کارلێکە نەرێنییەکانەوە {بە پلەیەکی کەم بێ یان مامناوەنـدی بێ یان بە توندی}. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا وەرگرتنـی تەواوکـەرە خۆراکییەکان بە جێگەی متمانـە دەزانن تاکو پێچەوانەی ئەمە جێگیر نەبێ، کەچی وای بۆ دەچن کە داوودەرمانەکان جێگەی مەترسـیین تاکو جێگیـر نەبێ کە جێگـەی دڵنیایین. وە لە کاتێکدا کۆمپانیایەکانی بەرهەمهێنانـی تەواوکەرە خۆراکییەکان زامنی دەکا، کە: بەرهەمەکانیان جێی دڵنیا بوونن و ئەو داتایەی سەبارەت بە بەرهەمەکە لە سـەر پاکەتەکانی بەرهەمەکە نووسیوویانە وورد و ڕاست و دروسـتن بەڵام یاسـا داوایان لێ ناکا کە هەڵسن بە ئەنجامدانی ئەو توێژینەوانەی کە دەریدەخەن بەر لە بەر چاو خسـتنی ئەم تەواوکەرانە لە بازاڕ سـەلامەت و ئەمینن و داواشـیان لێ ناکا بۆیان بسەلمێنێ کە بەرهەمەکان بەکارن بەشێوەیەکی بێ گوومان.

هەموو دەم نووسـینی: ووشەی {{سروشـتی}} لە سەر پاکەتەکە، ئەوە ناگەیەنێ کە: بێ زیانە.

زۆر لە تەواوکەرە خۆراکییـەکان پێکهاتەی چالاک لە بنیاتیاندایە، کـە: لەوانەیە کاریگەری بەهێزی لە سـەر لەش هەبێت. لە ڕاسـتییدا وەرگرتنی ئاوێتەی ئەم تەواوکـەرە خۆراکییانە و بەکارهێنانیان لەگەڵ دەرمانی نووسـراو، وە یان بەکار بردنیان لەباتی دەرمانێکی نووسـراو وەکـو ڕەچەتە، هەمـوو ئەمانە ڕەنگە ببێتە هـۆی ئاکامی زیانبەخش یاخود تەنانەت هەڕەشـە کردن لە ژیانـی تاکەکەش. هەندێ بەرهەمی لـەم جۆرە بـە بەکار هێنانیان بـە بڕی زۆر لەوانەیە بـە زیان بێ بۆ نموونەیەکی چاک بۆ ئەم مەبەسـتەش بەکارهێنانـی ڤیتامین {A}یە بەبـڕی زۆر. سـەرەڕای ئەمەش زۆر کەس لە خەڵکـی بەکاریەری ئەم تەواوکـەرە خۆراکیانە لەو بڕوایەدان کە ئـەم بەرهەمانە جێی متمانەن تاڕادەیەک بڕوا یاخود هەر بە هیچ شـێوەیەک بێ زیان حسـێبن. بەڵام یاسا بەرهەم هێنەران مەجبوور ناکا کاریگەریی زیان بەخش تۆمار بکەن و بڵاویان بکەنەوە، بۆیـەش کەمیی داتاکان لەم بارەیەوە وەزعێکی پڕ مەترسیی دەخوڵقێنێ. پیشەسـازی تەواوکەرە خۆراکییەکان لە هەوڵی وا دایە، کە: بەرهەمەکانیان لە توانایاندایە لە نەخۆشییەکان بیانپارێزن و توانایـی و ووزەی تـاک زیاد بکا و جێگای بێ ترسـیش بێ. ئەوەی ئەوان لافی لێدەدەن ڕەنگە لە هەندێ حاڵەتدا ڕاسـت و دروسـت بێ، بەس لە حاڵەتەکانی دیکەدا متمانەیی و پێوەرەکانی کۆنترۆڵ لە سـەر بەرهەمەکانی تەواوکەرە خۆراکییەکان ڕووبەڕووی زانسـت دەوەستێ و بەگژی دادێتەوە.

کۆنگرێـس زاراوەی {تەواوکـەری خۆراکی}لە یاسـای تەواوکەرە خۆراکییەکان و تەندروستی و فێر کردن {DSHEA}ی ساڵی {١٩٩٤ز} بـەو ئاماژەیە پێناس کردووە، کە: بریتـی یە لە بەرهەمێک کە لە ڕێی دەمەوە وەردەگیرێت و {پیکهاتە خۆراکیەکان}ی تێدایە و مەبەست لێی تەواو کردنی خۆراکە. ڕەنگـە {پێکهاتە خۆراکییەکان}: ڤیتامینەکان و کانزایەکان و گیا و گوڵەکان و لێوەرگیراوە ڕووەکییەکانی دیکە و ترشە ئەمینییـەکان {Amino Acids} و ماددەیلی، وەکو: ئەنزایمەکان و خانە خانە ئۆرگانییەکان و گیـراوەی گلاندەکان و بەرئەنجامی خۆراکە زیندەپاڵ دەگرێتەوە.

ڤیتامینـەکان ماددەیلـی کیمیاییـن کـە لەش توانای دروسـت کردنیانی نییە؟ لێ پێداویسـتیە بۆ ژمارەیەکـی دیاری کراو لە فرمانە فزیۆلۆژییـەکان، بۆیەکا: مرۆڤ لە خۆراکی دەرەکییەوە وەریان دەگرێ. بۆ نموونە: ڤیتامین {C}گرینگە بۆ مەبەسـتی دروست کردنی تەیمانە بەسـتەرەکان {Connective Tissue}ی تەندروسـت. ڤیتامین {D}یش گرینگە بۆ ئێسـقانی تەندروست. سـیانزە ڤیتامین لە مرۆڤدا هەنـە، دابەش دەبن بـۆ دوو گرووپ: چار ڤیتامینیـان تواوەن لە ناو چەوریدا {A, D, E, K}، وە نۆ دانەشیان تواوەن لە ناو ئاودا {هەشت

جۆر ڤیتامین B و ڤیتامین C}. کانزایەکانیش توخمەیلی بنچینەیین و بە بڕی زۆر کەم بۆ فرمانەکانی سروشتیی لەشی مرۆڤ پێویستن، وەکو: کالسیۆم، مەگنسیۆم، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم و کلۆر. کانزاکان دینەمۆی زۆرێک لە کرداره خانەییەکانی لەشن، وە پارێزگاری لەوە دەکەن بە چووستی ئەو کردارانە بچن بەڕێوە. کانزایەکان پێتڤین بۆ کار ڕایی کردنی ڕێکخستنی ئەنزایمەکان و گرژبوونەوەی ماسولکەکان و پەرچە دەماره کردارەکان و مەیینی خوێن. ترشە ئەمینییەکان یەکەی بنیاتی پرۆتینەکانن و بیست جۆریان لی هەیە، کە: پێویستن بۆ بنیاتی جۆره جیاجیایەکانی پرۆتینەکانی بەکار هاتوو لە گەشە و ساڕێژ بوونی شانەکانی لەش و چاک کردنەوەیان. لەش بە خۆی دەتوانێ {١١} جۆر لەو ترشە ئەمینییانە دروست بکا، هەرچی {٩} جۆرەکەیترە، کە: پێیان دەووترێت {ترشە ئەمینییە بنەڕەتییەکان = Essential Amino acids} لەش بە هۆی خۆراکەوە بە دەستی دەکەوێ. ئەو خۆراکانەی لە سەرچاوەی گیانەوەرییەوە دێن، وەکو: گۆشتی سوور و مریشک و ماسی و هێلکە و بەروبوومەکانی شیرەمەنی {ئەلبان} بە تژیترین سەرچاوەیلی ئەم جۆرەی دوایی دادەنرێت. لەوانەیە بەرهەمەکانی تەواوکەره خۆراکییەکان لێوەرگیراو و گرتەی پەیت بن، وە بە زۆر شێوەش بوونیان هەیە، وەکو: دانەی حەب و کەپسوولی گولاج و جەلی و شلەمەنی و هاڕاوە {پۆدره}.

+ لە بۆچی خەڵکی تەواوکەره خۆراکییەکان بەکار دەهێنن؟

دوا توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن، کەوا: نێزیکەی پێنجێکی ئەمەریکییەکان لەو کاتەدا بەلای کەم یەک لە تەواوکەره خۆراکییەکان ڕۆژانە وەردەگرن، سەیریش نییە کە پیشەسازی تەواوکەره خۆراکییەکان کەرتێکی زەبەلاحە. لە ساڵی {٢٠٠٦ز}دا لە وویلایەتە یەکگرتووەکانا فرۆتەنییەکان بایی {٢٠} ملیار دۆلار خەملێنرا. لە سەرووی {١٠٠٠} کارگە هەنە، کە: {٢٩} هەزار بەرهەم دەخەنە بازاڕەوە بە ناوەندی {١٠٠٠} بەرهەمی کە ساڵانە پەرەیان پێ دەدرێ. بینا لە سەر ئەنجامەیلی ڕووپێوانێکی بیروڕای نەتەوەیی دەرکەوتووە، کەوا: زۆربەی زۆری هۆکارەکانی بەکار بردنی تەواوکەره خۆراکییەکان، کە: زۆرتر بەکار دەهێنرێن بۆ تەیار کردنی خواردن بەو ڤیتامین و کانزایانەی یاریدەی چارەسەری حاڵەتەکانی پزیشکیی دەدەن، وەکو: {هەوکردنی جومگەکان، وە خەمۆکی، وە نۆرەیلی سەرما بوون و شێرپەنجە}. پتر لە سێیەکی گرووپی توێژینەوەکە لە یەک لەو ڕووپێوانانە وایان وەرام دایەوە، کە: ئەوان بۆیە تەواوکەرەکانی ڤیتامین و کانزایان وەردەگرن چونکە وا هەست دەکەن، کە: ئەمە کارێکی تەندروستانەی باشە؟ زۆر لەو بەکار بەرانە بڕوایان وایە، کەوا: سوود و قازانجە شاردراوە تەندروستییەکانی هەندێک لە بەرهەمەکان ئەوەندە کێشی کردوون، کەوا: تەنانەت ئەگەر هاتوو توێژینەوە کلینیکیە زانستییەکانیش پێشانی بدەن، کە: بێ کارن هەر دەکاریان دەبەن؟

زۆرینەی ئەمەریکییەکانیش دەگەڵ پزیشکدا مشتومڕ ناکەن لە بارەی تەواوکەره خۆراکییەکانەوە چونکە لەو باوەڕەدانە، کە: پزیشکەکان کەمێکێ کەم نەبێ یانیش هەر هیچ لە بابەت ئەم بەرهەمانەوە نازانن، بۆیەکا ڕایان دژ دەبێ لە بارەیانەوە؟

+ کاریگەریی تەواوکەره خۆراکییەکان: ملیۆنان ئەمەریکی چەند ساڵێکە ملیاران دۆلاریان بە چارەسەره جیاتیەکان {العلاجات البدیلە} داوە، کە: توێژینەوە زانستییە جیدییەکان سوود و زیانەکانیانی بۆ دەرنەکەوتووە. بۆیەکا دوو دڵییەکی ڕەوا لە ئارادا هەیە سەبارەت بەوەی داخۆ وەرگرتنی تەواوکەره خۆراکییەکان جێی متمانەنە یان نەو؟ چونکە شیاوە زیانی لا بە لا بێنە کایە، کە: لە توونديدا لە میانڕەوەوە دەست پێ دەکا {وەکو: خورشت و هێڵنج و ڕەوانی} تاکو تەواو پڕ مەترسیی، وەکو: {بەرزە فشاری خوێن و خێرا دڵ لێدان و گرفتەکانی دڵ و پەشۆکانی فرمانەکانی جەرگ}. بۆ وێنە: {جەنگە بلوبا} و ڤیتامین {E} توانستی خوێن مەیین کەم دەکەنەوە، کە: ئەمەش ئەرێنی یە بۆ ئەوانەی دووچاری دەردی بۆڕییەکانی خوێن بوون، لێ: بە کارەسات دادەنرێ لەوانەی خوێن شل کەرەوە دەخۆن، وەکو: دەرمانی ئەسپرین یانیش ئەوانەی لە چاوەڕوانی ژوانی کارێکی نەشتەرگەرین. هەروەکو دیسان، بۆ نموونە: {جنسانا} دەبێتە هۆی زیاد کردنی کاری وروژێنی ماددەی کافائین {Caffeine} و دەکارێ ڕێژەی شەکری خوێن دابەزێنێ بەم چەشنەش دەگەڵ داوودەرمانی بەکار هاتوو بۆ نەخۆشی شەکرە دەکەونە دژ بە دژی.

لە پایاندا، دەستەی خۆراک و دەوا و دەرمانی ئەمەریکایی {FDA} لە ئەمریکا {ئێفدرا}ی قەدەغە کرد بە هۆی ماکە لا بە لا ترسناکەکانی، کە: دیتران لەوانەدا کە ئەو بەرهەمانەیان بەکار دەهێنا کە گژوگیای {ئێفدرا}یان تێدا بوو. لە توانادا هەیە ژێدەرێکی نایاب بدۆزرێتەوە بۆ پێداچوونەوە بابەتییەکان و دەرئەنجامەکانی ئەزموونە کلینیکەکان سەبارەت بە سەلامەتی و کاریگەریەتی تەواوکەره خۆراکییەکان بە بەکار هێنانی پێگەی کتێبخانەی کۆکرەین لە سەر تۆڕی ئەنتەرنێت {www.cochrane.org/reviews}. هەروەها پەیمانگای ئەمەریکی بۆ پزیشکیی ڕاپۆرتێکی لە بارەی سەلامەتیی و چالاکی تەواوکەره خۆراکییەکان دەرکردووە بە ناو و نیشانی {تەواوکەره خۆراکییەکان: چوار چێوەیەک بۆ هەڵسەنگاندنی سەلامەتی = www.iom.org}.

ژێدەر:

گۆواری ئەلعەرەبی، ژ. {{٦٧، ژمارەی مانگی تشرینی یەکەمی ٢٠١٤}}.



پشێوی دوای ڕووداو «تاسان»

Post-traumatic stress disorder



دیاردەیەکی بێتام و بێ پاساوە؛ کە: لە کەسێک دەردەکەوێت و نیشانەکانی تێدا کۆ دەبێتەوە دوای ئەوەی تووشی ڕووداوێک یان کارەساتێک دێت؛ کە: لەو کارەساتە یان ئەو ڕووداوە بووەتە هۆی مەترسی بۆ سەر ژیان یان تەندروستی یان برینی جەستەیی یان دەروونی بۆ دروست کردووە. وە یان ڕووداوەکە لە بەردەم ئەو کەسە ڕوویداوە و یەکێکیدی کە دەگەل ئەو بووە یان هاوەڵی بووە بە هۆی ئەو ڕووداوە گیانی لە دەستداوە و مردووە. ئەوجا؛ ئەگەر ئەو کەسەی؛ کە: تووشی ئەو ڕووداوە بووە یان بە هۆی یان بە هۆی ئەو ڕووداوە گیانی لە دەستداوە و مردووە کەسێکی نزیکی خۆی بێت؛ ئەوا: کەسەکە نیشانەکانی بە توندی لە سەر وەدیار دەکەوێت.

+ **نیشانەکان:** نیشانەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت؟ هەیە نیشانەکانی کەمە و هەشە بە زۆری لە سەری وەدیار دەکەوێت بە جۆرێک؛ کە: کاروباری ڕۆژانەی تێک دەدات و لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە گرفت و ئاریشەی بۆ دروست دەکات؛ وە تەنانەت جاری واهەیە ئەگەری لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمانی زۆر دەبێت و کاردانەوەی لاوەکی و زیانەکانی دەرمانەکەی لە سەر وە دیار دەکەوێت. لە نیشانە باوەکان:

ا. بەردەوام وەبیر هاتنەوە و بیرکەوتنەوەی کارەسات و ڕووداوەکە؛ وە هەموو دەم وادەزانێت؛ کە: تازە ڕووداوەکە ڕوویداوە یان ئەگەری دووبارە ڕوودانی کارەسات و ڕووداوەکە هەیە

و دەبێتە هۆی دروست بوونی ترس و دڵە ڕاوکێ. {reexpriencing of the traumatic event} هەموو دەم کەسەکە؛ دەڵێت: ڕووداوەکە بە پێش چاوم وەک ئەوەی فلیمەکم بۆ لێ بدەن.

ب. دوور کەوتنەوە لە هەموو ئەو کار و هەڵسوکەوتانەی؛ کە: ئەگەری ڕوودانی کارەسات و ڕووداوەکە زیاد دەکات، وە وای لێدێت هەر لە هەندێک کار و کاسبی دوورکەوێتەوە. {persistant avoidance of stimuli associated with the trauma}

ت. هەر دەم وە ئاگایە و ڕاڕایە و ترسەک لە دڵی هەیە؛ کە: نەوەک ڕووداوەکەی دووبارە ڕوویداتەوە؛ وە هەر دەم لە سەری وەدیار دەکەوێت. هەموو دەم کەسەکە خەونی ناخۆش دەبینێت؛ دڵەڕاوکێی توندی دەبێت و بیر خۆشی بۆ نایەت.

+ دیاری کردن: هەموو نیشانەکان دەبێت بە لایەنی کەم بۆ ماوەی یەک مانگ لە کەسەکە هەبێت؛ وە هەروەها پشێوی و تاسانەکە بوو بێت بە هۆی تێکچوونی باری کۆمەڵایەتی و کار و چالاکییەکانی ژیانی.

+ چارەسەر: سەرەتا چارەسەری تاسان لە دوای ڕووداو؛ بە چەند هەنگاوێک دەکرێت:

یەک: چارەسەری سروشتی:

ا. دەربڕین {Cognitive therapy}: بە باس کردنی ئەو کارەساتە دەکرێت و دەربڕینی هەست و سۆزەکان و قسە کردن و دەربڕینی ناخی خۆت و هیچ لە دڵدا نەهێشتنەوە {Psychotherapy}؛ هەتا لە ڕووی دەروونییەوە سووکنایی بێت و ئارام ببێتەوە. ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی زۆر بە توندی لە سەر وەدیار کەوت بوو یان دەگەڵ نیشانەکانی تاسان تووشی ماک و ئاڵۆزی؛ وەکو: خەمۆکی، قەلەقی، ئاڵوودە بوون بە دەرمانەوە بوو؛ ئەوا: لەو کاتانە دەرمانیش سوودی دەبێت لە نەهێشتنی نیشانەکان.

ب. تاقیکردنەوە {Exposure therapy}: ئەویش بە وێنا کردنی ئاسانی و سادەیی ڕووداوەکە؛ کە: مەرج نییە هەمان ڕووداو ڕوویداتەوە بەڵکو ئەوە جارێک بوو؛ وە هۆکارەکەی بۆ باس بکرێت هەتا لە زینی دەچێتە دەرەوە. کەسەکە فێر دەکرێت؛ کە: خۆ بگوونجێنێت و لە ڕووداوەکە تێ بگات.

ت. چارەسەر بە ڕاهێنانی چاو و دووبارە کردنەوەی: {Eye movement desensitization and reprocessing – EMDR} ئەو ڕێگایەش بە هەمان شێوە لەگەڵ وێنا کردن و نیشاندانی ڕووداوەکە بە شێوەی پراکتیکی هەندێک جووڵە و کاری چاو هەیە؛ کە: کەسەکە دەیکات بۆ ئەوەی لەو جۆرە بیرکردنەوانە بە دوور بێت؛ کە: ڕووداوەکەی وەبیر بێنێتەوە.

دوو: چارەسەر بە دەرمان: ئەگەر کەسەکە نیشانەکانی زۆر بە توندی لە سەر وەدیار کەوت بوو؛ وە چارەسەری سروشتی هیچ دەوری نەبوو؛ وە یان نەخۆشەکە خەمۆکی یان ڕاڕایی توندی هەبوو؛ ئەوا: پزیشک دەرمان بۆ چارەسەری و لابردنی نیشانەکان دەنووسێت. بۆ نموونە: ئەگەر نیشانەی خەمۆکی زۆر بوو؛ پزیشکەکە دەرمانی خەمۆکی دەدات؛ وە ئەگەر ڕاڕایی و قەلەقی زۆر بوو دەرمانی قەلەقی دەدرێت. وە ئەگەر کەسەکە نیشانە زاڵەکەی بریتی بوو لە {خەوزڕان = Insomnia} یان خەونی ناخۆش = {Nightmares}؛ ئەوا: پزیشک دەرمانی پرازۆسین {Prazosin}؛ کە: هەرچەندە لە لایەن دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی بۆ ئەو مەبەستە بەکارهێنانی ڕێگای نەدراوە؛ بەڵام ئەو دەرمانە خەوزڕان و خەونی ناخۆش کەم دەکاتەوە.



ئەو نەخۆشیانەی لە وەرزی زستان زیاد دەکەن وسەر هەل دەدەن؟

د.هیوا خالد گەردی - پسپۆری هەناو ودل ونەخۆشیەکانی سینگ



ئایا سەرماوسۆلەی توندو سەختی زستان هیچ سوودێکی تەندروستی هەیە؟

به گۆڕانی کەش و هەوا و و هاتنی وەرزی زستان کۆمەڵە نەخۆشییەک سەر هەڵدەدەن ، ئەمەش بە هۆی گۆڕانی لەناکاو لەپلەی گەرمی و شێ؟ بۆڕییەکانی هەوا تووشی هەوکردن بە چەندەها ڤایرۆس و بەکتریا دێن. بۆیە: لەوانەیە کەسێک تووشی هەڵامەت و پەسیوو بێت یەکێکی تر تووشی هەوکردنی قوڕگ و بۆڕیيە هەواکانی بەشی سەرەوەی هەناسە بێت یاخود هەوکردنی سیی یەکان ببێت. بەڵام زۆریەی خەڵک تووشی پەسیوو دەبن بەتایبەتی منداڵان چونکە بەرگری لەشیان لاوازە لەلایەک و لەلایەکی تر تێکەڵ بوونیان بە یەکتری زۆرترە بۆیە منداڵ لەوانەیە لە ساڵێکدا {٦- ٨} جار تووشی پەسیوو ببێت. نزیکەی {٢٠٠} جۆر ڤایرۆس دەبنە هۆی تووشبوون بە پەسیوو و هەڵامەت، هەروەها ئەم ڤایرۆسانە گۆڕانی بۆماوەییان بە سەر دادێت.

بۆ خۆپاراستن لە هەڵامەت و پەسیوو پێویستە چەند ڕێنمایی یەک بگرێتە بەر:

- کەسی تووشبوو دەبێت بەڕێکوپێکی دەستی خۆی بشوات چ پێش خوادن و دوای خواردن و دوای سەر ئاو.
- کەسی تووشبوو دەست لە لووت و چاوی خۆی نەدات.
- کەسی تووشبوو دەستە سڕ یان کلینکس بەکار بهێنێت لە کاتی کۆخە و پژمین.
- بۆ ئەوانەی کە تووش نەبوونە: نەگۆڕینی لە ناکاوی شوێن لە بارودۆخی گەرمی بچێتە بارودۆخێکی سارد.
- خۆ داپۆشینی تەواو بەتایبەتی سەر چونکە {٣٠٪} گەرمی لەش لە ڕێگەی سەرەوە وون دەکات.
- تێکەل نەبوون و بەرنەکەوتنی ڕاستەوخۆ بە کەسانی تووشبوو بە پەسیوو.
- دوور کەوتنەوە لە جگەرەکێشان ،چونکە ئەگەری هەوکردنی سییەکان زیاد دەکات.
- زۆر خواردنی مزرەمەنی یەکان، وەک: پرتەقال و لالەنگ و لیمۆ کە پڕە لە ڤیتامین سی {C} کە ئەگەری تووشبوون بە هەڵامەت کەم دەکاتەوە.

گرینگترین ئەو نەخۆشییانەی کەلەوەرزی زستان سەرهەڵ دەدەن، وە یان زیاد دەکەن:

- بەرزی فشاری خوێن زیاد دەکات بە هۆی گرژ بوونی دیواری خوێنبەرەکان.
- ڕێژەی مردن بە نەخۆشییەکانی دڵ و سنگە کوژێ و تورەی دڵ و مێشک بە ڕێژەی {٧٠٪} زیاد دەکات لە وەرزی زستاندا.
- کۆخە وپەسیوو تایبەت لە زستان سەرهەڵ دەدەن.
- لەبەر کەمی وکزی تیشکی خۆر ڤیتامین {D} کەم دروست دەبێت ئەمەش چونکە ڕۆژی زستان کورتە و شەوی درێژە.
- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە بە شێوەیەکی گشتی زیاد دەکەن. وەک: کۆخە وهەوکردنی سییەکان.، ڕەبۆ وتەنگە نەفەسی، ناجێگیر بوونی هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەوا، سیل.

ئایا سەرما و سۆلەی توونذ وسەختی زستان هیچ سوودێکی تەندروستی هەیە؟

کۆمەڵە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەیەک کراوە، کە: دەریدەخات کە وەرزی زستان چەندە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکان بە هەمان شێوە کۆمەڵە سوود و قازانجی تەندروستی و ژینگەیی هەیە،لەوانە:

ا. یەک لەو سوودانە دەبێتە هۆی لەناو بردنی چەندین زیندەوەر و مێشوولە (Bugsحشرات).

ب. دەبێتە هۆی چالاک کردنی چەوری قاوەیی (brown fat) کە دەبێتە هۆی لاوازبوون بەدروست کردنی ووزەی زۆر تر.ئەم جۆرە چەورییە بە زۆری لە منداڵان هەیە کە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش.

ت. کەم کردنەوەی ئێش و ئازاری ماسولکە و ئێسک بەتایبەتی لە وەرزشەوانەکان، کە وەک چارەسەری بەکار دێت (چارەسەری بە بەفر cryotherapy).

پ. زیادکردنی ووزەی لەش بەتایبەتی دوای ڕۆیشتن بۆ ماوەیەکی کورت لە کەش و هەوایەکی سارد.

ج. کەش وهەوای سارد وا دەکات باشتر بخەویت بەتایبەتی ئەوانەی خەو زڕانیان هەیە.

ح. ئاستی بیر کردنەوە باشتر دەبێت.

خ. تەمەن درێژ بوونەوە: چەند توێژینەوەیەک دەریخستووە بە دابەزاندنی پلەی گەرمی لەشی مشک تەمەنیان درێژ بۆتەوە.

هەواڵی پزیشکی:



پەتاتە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە کەم دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ؛ دەریخستووە کە: سەوزەی سپی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە کەم دەکاتەوە. وە ئەو لێکۆڵینەوەیە لە زانکۆی ژیجیانگ {Zhejiang University} لە وولاتی چین سازدرا؛ دەرکەوت کە: خواردنی سەوزەی سپی؛ وەکو: پەتاتە و قەرنابیت و پیاز ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە بە سێ ئەوەندە کەم دەکەنەوە؟ وە خواردنی خوێ و هەندێک خواردن و خواردنەوە ئەگەری تووشبوون زیاد دەکەن. ئەو لێکۆڵینەوەیە بە دیراسە کردنی زیاتر لە حەفتا و شەش لێکۆڵینەوەی پێشووتر کرا؛ کە: دەربارەی جۆری خۆراک و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە کرا بوون. وە سەرجەمی ئەو لێکۆڵینەوانە زیاتر لە {٣, ٦} ملیۆن کەسی وەرگرت بوو؛ کە: لیکۆڵینەوەکەیان لە سەر کرا بوو. دوای دیراسە کردنی هەموو ئەو لێکۆڵینەوانە؛ دەرکەوت کە:

ا. {٣٣, ٠٠٠} بەژدار بوو بە هۆی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی گەدەوە گیانیان لە دەستدا.

ب. خواردنی بڕی {١٠٠ غم} لە سەوزەی سپی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە بە {٥٪} کەم دەکات.

ت. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە بە {٨٪ } کەمی کرد لە کتی خواردنی بڕی {٥٠ غم} لە ڤیتامین {C }؛ کە: یەکسان دەبێت بە خواردنی دوو سەڵکی پەتاتە.

پ. زۆر خواردنی خوێی چێشت ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە بە {١٢٪} زیاد دەکات.

ئەمە و بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینەوەیە بێت؛ ئەوا: میوە و سەوزەی سپی سەرچاوەیەکی بەهێزی ڤیتامین {C }یە؛ کە ئەم ڤیتامینە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە کەم دەکاتەوە یان مەترسییەکانی کەم دەکاتەوە. وە هەروەها ئەو زانایانە هۆکاری کەمی ڕێژەی تووشبووان بە شێرپەنجەی گەدە دەگەڕێننەوە بۆ بوونی ساردکەرەوەکان؛ کە: بوونیان بووەتە هۆی ئەوەی بە درێژایی ساڵ سەوزە و میوە بەردەست بێت و هەبێت و بخورێت. وە هەروەها لەگەل ئەوەش؛ کەمتر خوێ و خواردنی سوورەوە کراو دەخورێت. دەرئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە لە بواری تەندروستی گشتی زۆر گرنگە؛ وە دەتوانرێت لە لێکۆڵینەوە و دیراسەکانی ئایندە سوودی لێ وەربگیرێت.



منداڵبوون و زگ کردن ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان کەم دەکاتەوە

ژمارەی ئەو ئافرەتانەی؛ کە: تووشی شێرپەنجەی هێلکەدان دەبن کەم نیین؛ وە هەتا هەنووکەش هۆکاری تووشبوون بەو شێرپەنجەیە نەزانراوە؟ بەڵام ئەو لێکۆڵینەوەیە؛ دەریخستووە کە: دەتوانرێت ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان کەم بکرێتەوە. ئەمەش دوای ئەوەی لێکۆڵینەوەیەک لە زانکۆی ئۆکسفۆرد، ئەوەیان نیشاندا کە لەگەل هەر زگ کردنێک و بوونی منداڵ؛ ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان کەم دەبێتەوە. دەرئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەش دوای ئەوە دەرکەوت؛ کە: دیراسە لە سەر {٨٠٠٠} ئافرەتی تووشبوو بە شێرپەنجەی هێلکەدان کرا و بەراوردیان پێکرا لەگەل ئافرەتانی ساغ و دوور لە تووشبوون بە شێرپنەچەی هێلکەدان. ئەو زانایانە بەدوا داچوونییان بۆ چار جۆری باووی شێرپەنجەی هێلکەدان کرد؛ وە پەیوەندی ئەو شێرپەنجانە بە منداڵبوون و زگ کردنەوە. بۆیان دەرکەوت؛ کە: بوونی یەک منداڵ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان بە ڕێژەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە؛ وە دەگاتە {٢٠٪}؛ ئەوە جگە لەوەی ئەگەری تووشبوون بە دوو جۆری دیاری کراوی شێرپەنجەی هێلکەدان بە ڕێژەی {٤٠٪} کەم دەکاتەوە؟ وە هەر ئەو لێکۆڵینەوەیە؛ دەریخستووە کە: منداڵ نەبوون ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان بەرز دەکاتەوە بۆ {٧٠} حالەت لە هەر {١٠٠٠٠} ئافرەت بەبەراورد بە {٥٤} بۆ هەر {١٠٠٠٠} ئافرەت لە کاتی زگ کردن و منداڵبوون. وە بوونی یەک منداڵ ئەگەری بە {٢٠٪} کەم بووەوە؛ وە دواتر هەر منداڵە و بە ڕێژەی {٨٪} مەترسییەکەی کەم دەکاتەوە. وە هەروەها هەر لەو لێکۆڵینەوەدا زانایان بەراوردیان لە نێوان ئەو ژنانە کرد؛ کە: جۆگەی هێلکەدانیان بە نەشتەرگەری لابردرا بوو؛ وە دەگەل ئەو ژنانەی کە ئەو نەشتەرگەرییەیان بۆ نەکرا بوو. دەرکەوت؛ کە: ئو نەشتەرگەرییەیان بۆ کرا بوو ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە بە {٢٠٪} کەمتر بوو. ئەو لێکۆڵینەوەیەش هەنگاوێک دەبێت بۆ دۆزینەوەی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان؛ وە دواتر نەهێشتنیان بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان.

توێژینەوەیەک لەسەر فاکتەرە مەترسیدارەکانی تووشبوونی کەسانی خوار تەمەنی (٤٠) ساڵ بە جەڵتەی دڵ (Myocardial Infarction)

سەروەت گۆیانی (نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان)

دڵ ئەندامێکی ناوەندییە لە کۆئەندامی سوڕاندا و ئەو ئەندامە ماسولکەییە کە قەبارەکەی دەگاتە نزیکەی قەبارەی مشتەکۆڵەی کەسەکە , دڵ دەکەوێتە ناو سنگە کەلێن و لە ترۆمپایەکی گۆشتی ئەچێت و لە دوو گوێچکەلە و دوو سکۆڵەی ڕاست و چەپ پێکدێت و ئەندامێکی گرنگی لەشە و پێویستە بۆ بەردەوام بوونی ژیان . بێگومان ئەم ئەندامە گرنگەی لەشی مرۆڤیش وەکو هەموو ئەندامەکانی تری لەش بەدەر نییە لە نەخۆشی و کێشە و گرفت بەڵام خۆشبەختانە ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش بەهۆی ئەو پێشکەوتنە گەورە و بەردەوامانەی کە لە بواری پزیشکیدا دێتە ئاراوە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانی ئەم ئەندامە گرنگەی لەشیش لە پێش کەوتنی بەردەوامدایە . دیارە ئەم ئەندامە گرنگەی لەشی مرۆڤ لە زۆر مێژەوە گرنگی و تایبەت مەندی خۆی هەبووە لە بواری پزیشکیدا و وە سەدان و هەزاران توێژینەوەی زانستی لەسەر ئەنجامدراوە لەسەرجەم وڵاتانی جیهاندا ئەوەی ئێمەش مەبەستمانە لێرەدا بیخەینە ڕوو ئەنجامدانی توێژینەوەیەکە لەلایەن دکتۆر (حسێن نوری علی) پزیشکی پسپۆڕی هەناوی و دڵ و شەکرە و سەرپەرشتیاری بەشی هەناوی لە نەخۆشخانەی گشتی کەلار ئەنجامدراوە لە ساڵی (٢٠١٠ تاکو ٢٠١٤) واتە: بۆماوەی چوار ساڵ لە شاری کەلاری سەنتەری ئیدارەی گەرمیان لەسەر ئەو کەسانەی کە تووشی جەلتەی دڵ بوون (Myocardial infarction)، ئەو کەسانەش کە توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدراوە پێکهاتوون لە (١٠٠) نەخۆشی تووش بوو بە جەڵتەی دڵ، وە ئەم سەد نەخۆشەش کراون بە دوو گرووپەوە: گروپی یەکەم (Case group) ئەو کەسانەن کە تەمەنیان لە خوار (٤٠) ساڵییەوە بووە و ژمارەیان (٥٠) نەخۆشە، وە گرووپی دووەمیش (Control group) کە بەهەمان شێوە ژمارەیان (٥٠) نەخۆش بووە و ئەو نەخۆشانە بوون کە تەمەنیان لە سەروو (٤٠) ساڵییەوە بووە.

لە ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە، کە: هۆکاری یەکەمی

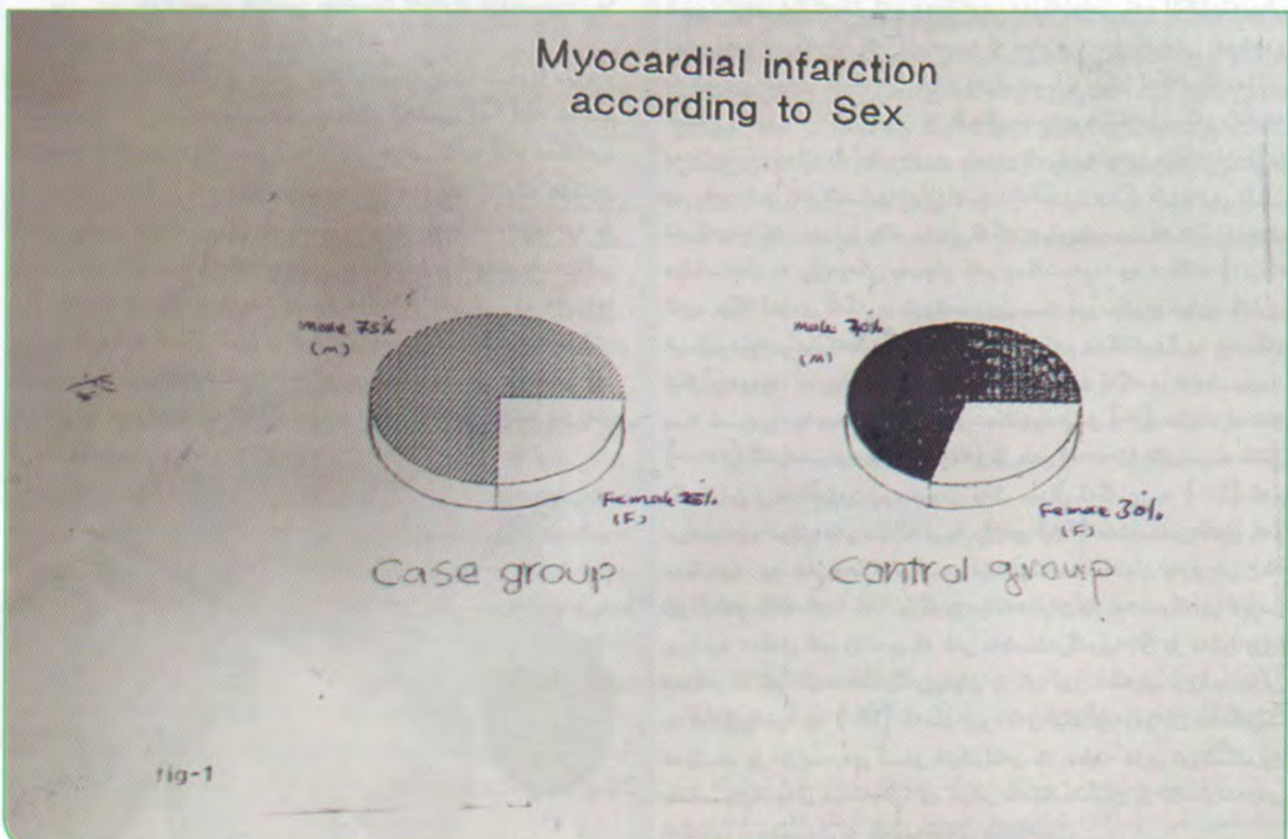


fig-1

تووشبووانی خوار تەمەنی (٤٠)ساڵ دەگەڕێتەوە بۆ جگەرە کێشان (Smoking) لەلایەن ئەو تووشبووانەوە، بەرز بوونەوەی ڕێژەی چەوری خوێنیش (Hyperlipidemia) بە دووەم هۆکاری تووشبووان تۆمار کراوە. لە دوای ئەم دوو هۆکارە سەرەکیەش هۆکارەکانی (ڕەگەز (نێر)، شەکرە، فشاری خوێن و بوونی مێژووی توشبوونی ئەندامانی تری خێزان بە نەخۆشییەکانی دڵ) هۆکار گەلێک بوون، کە: تۆمارکراون لە ئەنجامی توێژوینەوەکە لەسەر ئەو تووشبووانە.

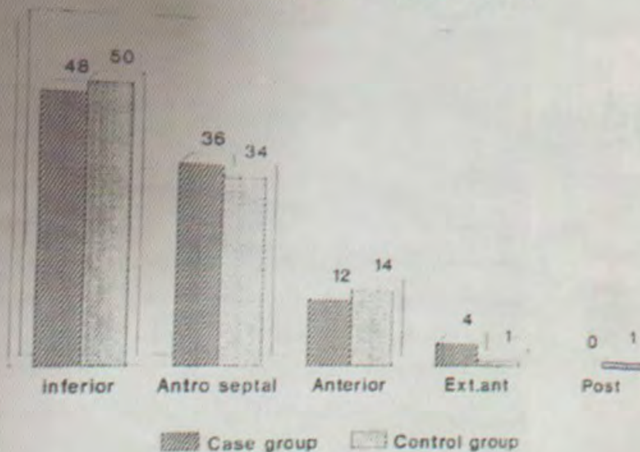
وە بەپێی ڕێژەی سەدیش ئەنجامی توێژینەوەکە ئەمەی دەرخستووە:-

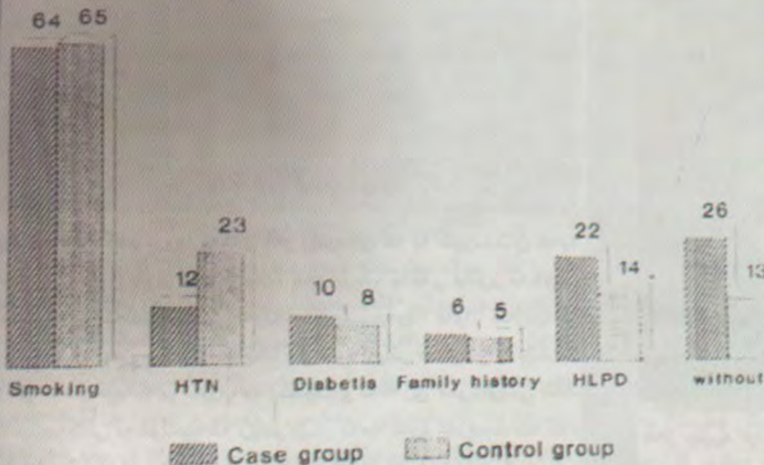
١- {٪١٠} ی نەخۆشەکانی (Case group) ئەوانەی کە تەمەنیان کەمتر بووە لە تەمەنی (٤٠)ساڵی وە (٪٨) نەخۆشەکانی (Control group) واتە: ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەروو (٤٠) ساڵییەوە بووە پێشتر نەخۆشی شەکرە (D.M)یان هەبووە.

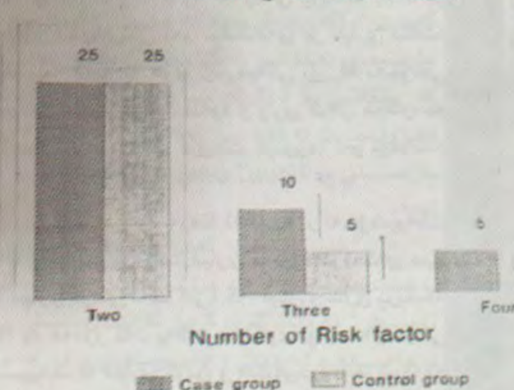
٢- لە (Case group) واتە: ئەوانەی کە تەمەنیان لە خوار (٤٠) ساڵییەوە بووە (٪٢٥)ی تووشبووان دوو هۆکار هەبووە بۆ تووشبوونیان بە جەڵتەی دڵ (M.I) وە (٪١٠)یان سێ هۆکار هەبووە بۆ تووشبوونیان، (٪٤)ی تووشبووان چوار هۆکار هەبووە بۆ تووشبوونیان بە جەلتەی دڵ (M.I).

٣- لە (Control group) واتە: ئەو تووشبووانەی کە تەمەنیان لە سەروو (٤٠) ساڵییەوە بووە (٪٢٥)یان دووهۆکار دەرکەوتووە بۆ تووشبوونیان، (٪٥)یان سێ هۆکار هەبووە بۆ تووشبوونیان و (٪١) ی تووشبووان چوار هۆکار هەبووە لە پشت تووشبوونیان بە جەڵتەی دڵ (M.I).

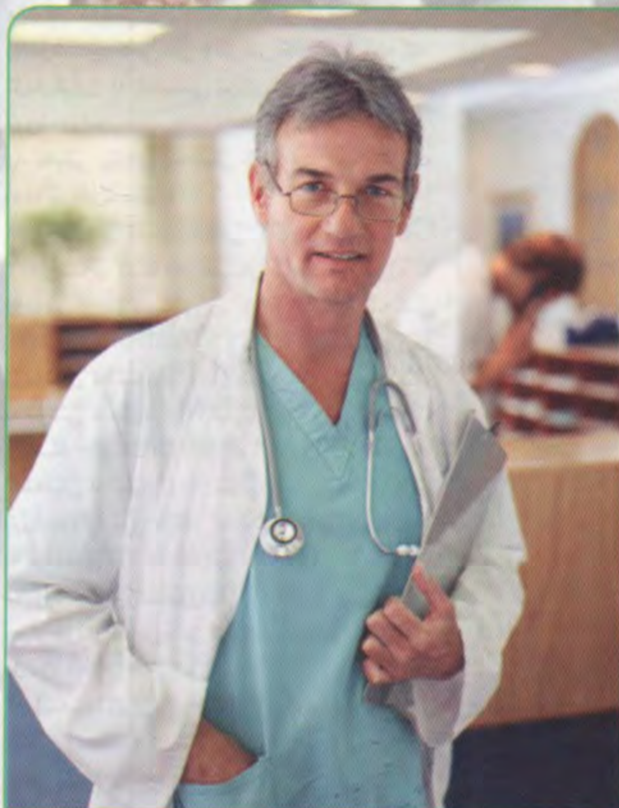
٤- (٪٢٦)ی (Case group) و (٪١٣)ی (Control group) هیچ جۆرە هۆکارێکی ترسناک (Without) تۆمار نەکراون لە کاتی ئەنجامدانی توێژینەوەکەدا. وە هەر لە کاتی توێژینەوەکەدا (دکتۆر حسین نوری علی) بۆی دەرکەوتووە، کە: زۆرترین جۆری جەڵتەکان لە جۆری (InferiorMyocardial Infarction) بووە. وە پزیشکی ناوبراو ئاماژەی بەوە کردووە، کە: هەرچەندە ئەم توێژینەوەیە لە گروپێکی بچووکدا ئەنجامدراوە بەڵام ئەوەمان بۆ دەردەخات کە ئەو تووشبووانەی کە تەمەنیان لە خوار (٤٠) ساڵییەوە بووە پێشتر لە تاکەکانی تری خێزانەکانیاندا جەڵتەی دڵ بوونی هەبووە و ئەم دەرئەنجامەش نەخۆشییەکانی دڵ پڕ ڕەنگ تر دەکات. بەهیوای دڵێکی تەندروست.







نەخۆشییەکان و چارەسەریان لە کوردستان



زۆر نەخۆشی هەن؛ کە: لە سەرەتا نیشانەی ئەوتۆ دروست ناکەن و نەخۆشی ماتن؟ وورده وورده کاری خۆی دەکاتن؛ هەتا هەلی بۆ دەرەخسێت و بۆی دەلوێت و نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت یان زیاتر دەتەنێتەوە یان بڵاوەی لێدەکات؛ ئەو کات: دەزانرێت یان مەزەندە بۆ بوونی نەخۆشییەکە دەچێت؛ وە لەو قۆناغەش کە نەخۆشییەکە دۆزرایەوە وەکو ئەوە نییە؛ کە: لە سەرەتا پەی بۆ بردرێت؛ لەوانەیە: چارەسەر و چاکبوونەوە و تێچوون و کاتی کەمتر بووێت؟ وە هەروەها ژیان و تەندروستی کەسەکە نەکەوێتە مەترسییەوە؛ وە ماک و ئاڵۆزی دروست نەکات و هەتا ئەگەری سەرهەڵدانەوە و هاتنەوەی نەخۆشییەکە زۆر کەم دەبێتەوە ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان بکرێت و بدۆزرێتەوە. گرفت و ئاریشەی هەرە گەورەی کۆمەڵگای کوردەواری؛ ئەوەیە کە: کەسەکان هەتا نەخۆش نەکەون و باری تەندروستییان نەکەوێتە مەترسییەوە؛ ئەوا: سەردانی پزیشک ناکەن؟ وە تەنانەت گرنگی بەباری تەندروستی خۆیان نادەن؟ ئەوە سەرەڕای ئەوەی؛ کە: تاکی کوردی لە ڕووی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی ئاستی ڕۆشنبیری کەمە؛ وە خوێندنەوەش کەم بووە؛ لەگەڵ ئەو واقیعەی کە لە کوردستان هەیە و نەبوونی دەورووبەری تەندروست؛ هەر بۆیە: ئەگەر هاتوو نەخۆش کەوت و باری تەندروستی کەوتە مەترسییەوە؛ ئەوا: سەرەتا لە خۆیەوە دەرمان بەکار دێنێت؛ وە ئەوە زیاتر هۆکار دەبێت بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەی سیرایەت بکشێت و ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە زیاتر بێت. ئەمە ئەوە دەردەخات؛ کە: لە بواری گرنگیدان بە تەندروستی تاک کەمە؛ وە هۆشیاری دروستی کەمە و بارودۆخی ژیان و ژینگە تەندروست نییە؛ بیمەی تەندروستی نییە و خزمەتگوزاری تەندروستی بەگوێرەی پێویست نییە؛ وە ئەوە هەموو هۆکار دەبێت لەوەی کە تاکی کوردی هەوڵی ئەوە بدات؛ کە: زۆر نیشانەی نەخۆشی هەن زوو بیانناسێتەوە و ئەگەر هاتوو ئەو نیشانانەی لە سەر وەدیار کەوت؛ ئەوا: سەردانی پزیشک بکات بۆ ئەوەی هۆکاری تەواوی دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی بۆ دیاری بکات؛ ئەمەش چونکە نیشانە هەیە بە هۆی ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشی دەردەکەون و چارەسەریشی بە دیتنەوە و یاری کردن هۆکارەکە دەبێت؛ کە: لەو کەسە ئەو نیشانەی دروست کردووە. لەو نیشانانە باوانە، ئەمانەن:

ا. **دیاری کردنی نەخۆشی:** سەرەتا ئەگەر هەر نەخۆشییەکت هەبوو؛ ئەوا: هەتا نەخۆشییەکەت دیاری نەکرێت نەکەی هیچ دەرمانێک بخۆیت؟ دیاری کردنی نەخۆشی؛ کە: ئیش و کاری پزیشکە و مافی نەخۆشە؛ وە هەموو کات یەکەم هەنگاوی چارەسەر کردنی هەر جۆرە نەخۆشییەک لە دیاری کردن و دیتنەوەی نەخۆشییەکە دەست پێدەکات و بەگوێرەی ئەو دیاری کردنە چارەسەرییەکان دەدرێت. قەت نەکەیت لە خۆڕا و بەبێ ڕاوێژی پزیشک دەرمان یان هەر جۆرە چارەسەرییەک بە بیانووی چارەسەری نەخۆشییەکی دیاری کراو بخۆیت؛ دەبێت نەخۆشییەکە بدۆزرێتەوە ئەو کات چارەسەری زۆر ئاسان دەکەوێت.

ب. **لەخۆوە پشکنین کردن:** کردنی پشکنین لە تاقیگەکان بە بیانووی گرنگیدان بە باری تەندروستی یان بەبێ ڕاوێژی پزیشک؛ ئەوا: هەم زیادە سەرف کردنە و هەم بەفیڕۆدانی کات و ماڵ و داراییە؟ قەت لەخۆڕا یان بەبێ پزیشک پشکنینی تاقیگەیی مەکە؛ وە هەموو دەم بڕۆ بۆ لای پزیشک ئەو پشکنینت بۆ دەنووسێت؛ ئەوجا هەموو ئەو پشکنینانە بکە. یەک پشکنین؛ لەوانەیە: ڕێژە ئاساییەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر بگۆڕێت و جیاواز بێت؛ وە هەتا لێکدانەوەی دەرئەنجامەکانی لە یەکێک بۆ یەکێکیدی بە گوێرەی تەمەن و ڕەگەز و باری شارستانی و بوونی نەخۆشی بگۆڕێت؛ هەر بۆیە: مرۆڤ نابێت لە خۆیەوە یان بە قسەی ئەم و ئەو یان بە هۆی خوێندنەوەی بابەتێک لە تۆڕی کۆمەڵایەتی یان لە تۆڕی ئینتەرنێت بچێت پشکنین بۆ خۆی بکات؟ ئەمەش چونکە پرۆسەی دیاری کردن و چارەسەری نەخۆشی لە بواری پزیشکی سەرەتا لە وەرگرتنی چیرۆکی چۆنیەتی دەرکەوتنی نیشانەی نەخۆشییەکە و چۆنیەتی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە لە نەخۆشەکەوە دەست پێدەکات؛ وە زیاتر لە هەشتا لە سەتی دیاری



کردن بەوەوە بەندە نەک بە کردنی پشکنینەکان؛ وە پزیشک ئەو چیرۆکە لە زمانی نەخۆشەکەوە وەردەگرێت. دواتر؛ ئەو پازدە لە سەتەی دەمێنێتەوە بە هۆی کردنی پشکنینی دیاری کراوەوە دەبێت نەک بە کردنی هەموو جۆرە پشکنینەکانی تاقیگە. دەرئەنجامی یەک پشکنین؛ لەوانەیە چەند جۆرە لێکدانەوەیەکی هەبێت؟ وە تەنانەت جاری واهەیە؛ کە: دەرچوونی ڕێژەی ئاسایی پشکنینێک؛ لەوانەیە: مانایتری بدات بۆ پزیشکەکە؛ هەر بۆیە: نەکەیت بەبێ ڕاوێژی پزیشکی چارەسەرکەر پشکنین بکەیت.

ت. **ئینتەر نێت و تۆڕی کۆمەڵایەتی:** ئەوەی لە ڕاگەیاندنەکان دەنووسرێت؛ ئەوا: مەبەست لێی تەنیا زیاد کردنی ڕۆشنبیری تەندروستی و هۆشیاری دروستی و مەرج نییە هەرچی لە ئینتەر نێت یان ڕاگەیاندنەکان نووسرا؛ ئەوا: سەت لە سەت تەواو و زانستی بێت؟ ڕاگەیاندن بە هەمووی جۆرەکانی {نووسراو؛ بینراو؛ ئەلیکترۆنی؛ بیستراو}، بۆ ئەوەیە: کە تەنیا زانیاری بدات؛ وە بۆ دیاری کردن و تەشخیسی نەخۆشی نییە؟ دیاری کردن و دیتنەوە و تەشخیسی نەخۆشی کاری پزیشکی پسپۆڕە. ئەوەش لە بیر نەکەین؛ کە: لە ڕووی تەندروستییەوە هەتا ئێستا حکومەتی هەرێمی کوردستان ڕاگەیاندنی فەرمی نییە؛ وە کەناڵێکی دیاری کراوی نییە؛ کە: بە زمان حاڵی حکومەت دابنرێت. هەر بۆیە: ئەگەر نیشانەی نەخۆشییەکت هەبوو؛ وە لە ڕاگەیاندن خیندتەوە؛ ئەوا: مانای ئەوە نادات؛ کە: ئەلف و بێی چارەسەر کردن پشتگوێ بخەیت و نەچیت بۆ لای پزیشک؟ ئەمەش چونکە تەنیا پزیشک بەشێوەی فەرمی ڕێگادراوە؛ کە: لێکۆڵینەوە و بەدوا داچوون بۆ نەخۆشی بکات؛ وە هەر ئەویش چارەسەر دەدات و نەکەیت لە خۆتەوە چارەسەر بخۆیت.

پ. **خواردنی دەرمان:** ئاگادار بە؛ کە: دەرمان ژەهرە تا پێویستمان پێی نەبێت؛ ئەوا: پەنای بۆ نابردرێت. هەر بۆیە: بە هەموو جۆرێک لە لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان یان دەرمان بەکارهێنان بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ یان دەرمان وەرگرتن لە کەسانێک؛ کە: پسپۆڕی ئەو بوارە نیین یان خواردنی دەرمان بە هۆی خزم و کەسی ناسیاوەوە؛ کە: بارێکی نەخۆشی دیاری کراوی هەبووە و پێشتر ئەو دەرمانەی خواردووە و تۆ ئەو نیشانانەت لە سەر وەدیار کەوتووە؛ ئەوەش مانای ئەوەیە؛ کە: تۆش ئەو نەخۆشییەت هەیە و ئەو دەرمانە بخۆیت یان پێشتر هەر خۆت ئەو نیشانانەت هەبووە؛ وە ئەو دەرمانەت خواردووە و نیشانەکانت نەماوە؛ هەر بۆیە: ئەوە مانای ئەوە دەدات کە هەمان نەخۆشیت هەیە؛ ئەوانە: هەمووی هەڵەن و نازانستیین؟ زۆر نەخۆشی هەن؛ کە: یەک نیشانە دروست دەکەن یان کۆنیشانە هەیە؛ کە: هۆکاری دەرکەوتنی نیشانەکانی جیاوازە یان لەوانەیە دەرمانێک بە هۆی بوونی حالەتێک لە کەسە ناسیاوەکەت باش بێت بەڵام هەر هەمان دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرێزت مەترسیدار بێت؛ وە کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیانی بۆ تۆ هەبێت یان نەخۆشییەکەت تیر بکات یان یارمەتی زووتر و زیاتر دەرکەوتنی نیشانەکان بدات.

ج. **دەرمانی گیایی:** دەرمانی گیایی بە هیچ شێوەیەک بۆ چارەسەری نەخۆشی نییە؟ وە قەت نەکەیت دەرمانی گیایی بەکار بهێنیت؛ وە نووسینی ئەوەی کە تەواو سروشتییە بە هەڵەت دانەبات؟ لە کوردستان پسپۆڕی بواری گیا دەرمانمان نییە؛ وە کەسیش ڕێگا پێدراو نییە کە دەرمانی گیایی بە خەڵک بفرۆشێت و چارەسەری نەخۆشی بە گیا دەرمان بکات. هەتا لەو گیا دەرمانانەی؛ کە: ڕێکلامی بۆ دەکرێت یان لە ڕێگای تۆڕی ئەلیکترۆنیش کە وا دەنوێت بۆ نەخۆشی یەکا و یەکە؛ ئەوانە: هەمووی ناڕاست و نازانستی و ناتەواون و هیچ پەیوەندیشیان بە بواری پزیشکییەوە نییە.

ح. **خۆپاراستن:** تەندروستی و دروستی جەستە و دەروون بەخشینێکی خواییە و مرۆڤ دەبێت سوپاس گوزاری یەزدان بێت؛ ئەویش: بە پارێزگاری کردن لە تەندروستی و گرنگیدان بە لەش و جەستە و دەروونی و دەوروبەری و فەراهەم کردنی دەوروبەری تەندروست بۆ خۆت و کۆمەڵگا و دەوروبەر بە ئەرک بزانە؛ کە: ئەرکێکی ئایینی و نیشتیمانی و مرۆیی و نەتەوەییە.



تەندروستی هەرزەکاران:

قۆناغەکانی خۆناسین

Stages Of Adolescence



ئەوە زۆر گرنگـــە؛ کە: بزانرێت کە قۆناغەکانی خۆناســـین لە ســـەر بنەمای چەند بیردۆزێک و زانســـتی دەروونـــی دانراوە، کە: لەگـــەڵ هەر قۆناغێـــک کە هەرزەکارەکەی دەکەوێتـــە ناو بینراوە؛ وە ناســـراوەتەوە. زۆر زەحمەتـــە؛ کە: تەمەنێـــک دیاری بکرێت و بچەسپێت؛ کە: ئەو تەمەنە تایبەت بەو قۆناغەیە و هەر هەرزەکارێک گەیشتە ئەو تەمەنە دەبێت لەو قۆناغەدا بێت؛ واتا: لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدیۆ دەگۆڕێت؟ کەمێک یان هەندێک لە بیردۆزەکانی دەروونی کۆمەڵایەتـــی {Psychosocial theory}؛ دەگـــەڵ قۆنـــاغ کردنەکانی {SMR} یەک دەگرنەوە؛ وە دەگوونجێن. قۆناغەکانی تەمەنی هەرزەکاری؛ بریتی یە لە:

ا. قۆناغی زوو :{Early Adolescence} ئەو قۆناغە بە زۆری لە تەمەنی {دە بۆ ســـێزدە} ســـاڵیدا دەبێت؛ وە باووترین گۆڕانـــکاری کە لـــەو تەمەنە و لەو قۆناغـــەدا ڕوو دەدات بریتی یە لە گۆڕان لە ئاکاری هەرزەکارەکە بە جۆرێک کە پێویســـت دەکات هەرزەکارەکـــە تێڕامانی بۆ خۆی و بۆ دەورویەری دەگۆڕێت. هەموو دەم وە ئاگایە و زۆر بە تەنگ بە ڕای بەرامبەرە کە چۆن لە بەردەم خەڵـــک وە دیـــار دەکەوێت و خەڵکیدی تێڕوانیـــان بۆ ئەو چۆنە؟ وە هـــەر لەو قۆناغـــەدا حەز زیاتر بە سەربەســـت بوون؛ وە ڕزگار بوون دەکات. هێشـــتا دەوری باوان لە سەر هەرزەکارەکە دیارە؛ وە هـــەر لەو قۆناغەدا پەیوەندی دەگەڵ برادەرانی دەســـت پێدەکات. هەموو دەم لە حەز و جلوبەرگ و ستایل و خۆگوونجاندن دەیەوێت لـــە هاوتەمەنەکانـــی بچێت؛ وە هەموو دەم لـــە هاوتەمەنی هەمان ڕەگەز خۆشـــی لێدێت هەرچەند لەو قۆناغـــەوە مەیلی بۆ ڕەگەزی بەرامبەر دەست پێدەکات. ئەو قۆناغە زۆر هەستیارە؛ لەوەوە ئەگەر و مەترســـی ئاڵوودە بـــوون و خواردنەوەی مـــەی دەبێت. وە لەو قۆناغە بیرکردنەوە تەســـکە، وە زیاتر لە هەڵســـوکەتەکانی هەوڵی خۆگوونجاندن لەگەڵ کردارە سروشتییەکان دەدات.

ب. قۆناغـــی ناوەند :{Middlle Adolescence} ئەو قۆناغە لە تەمەنی {چاردە بۆ حەڤدە} ساڵیدا دەبێت؛ لەو قۆناغەدا هەرزەکارەکە زەینی لە سەر جەستەی وەلا دەچێت هەندە بە تەنگ شـــێوەی دەرەوەی نییە و بە گشـــتی لەو قۆناغە گۆڕانی ئەوتۆی لـــە ئاکاریـــدا ڕوو نـــادات. زۆر بە ڕوونی بیر دەکاتـــەوە؛ وە دوای نواندنی زۆر ڕۆڵ لیرەوە ســـەرەتای کەســـایەتی وەدیار دەکەوێت. دەیەوێت زیاتر سەربەست بێت؛ وە ئازاد بێت. لە ڕووی کۆمەڵگاوە لـــەو تەمەنە هەرزەکارەکە ڕێگا دەدرێت کە شـــوفێری بکات و کار بکات؛ بەمەش هەستی بەرپرسیارییەتی زیاتری بۆ دروست دەکات. هەرزەکارەکە بەردەوامە لە تەواو ناســـینی خۆی؛ وە خۆناســـینی. وە هەرەها لە ڕووی سێکســـی و زایندەییەوە دەســـت پێدەکات؛ وە چالاکتـــر دەبێت و مەیلی بۆ دەچێت؛ وە ئـــەو قۆناغە لەو ڕووەوە مەترسیدارە و دەبێت گرنگی بدرێتێ. هەرزەکار لەو تەمەنە هەست بـــە مەترســـییەکان دەکات بەڵام هەموو دەم بـــۆ خۆی نا بەڵکو بۆ هـــەرزەکاری وەکو خـــۆی بەڵام لەگەڵ ئەو زانینـــەش بە خۆی هەر دەیـــکات و وازی لێ ناهێنێت. دایک وبـــاوک دەبێت زیاتر لە منداڵە هەرزەکارەکەیان نزیکتر بینەوە؛ وە بەتایبەت کە دایک و باوک وەکو یەکەم خۆشەویســـت لە ژیانی هەرزەکارەکـــە دەمێنێتەوە؛ وە هەر کاردانـــەوەی تەواویان دەمێنێت. زۆر لە هەرزەکارەکان ئەو قۆناغەی تەمەنـــی هەرزەکاری زۆر بە ســـادەیی و ئاســـانی دەبڕن؛ وە تەنیا {٢٠٪} نەبێت؛ کە: ئاستەنگیان بۆ دروست دەبێت.

ت. قۆناغـــی درەنـــگ :{Late Adolescence} ئـــەو قۆناغە بە زۆری لە نێوانە تەمەنی {هەژدە بۆ بیست و یەک} ساڵیدا دەبێت؛ وە ئەگەر هەرزەکارەکە بە قۆناغی ئاســـایدا ڕۆیشـــت؛ ئەوا: هەرزەکارەکـــە لێرە زۆر بە ئاســـانی دەچێتە نـــاو قۆناغی جەوانی. لێرەدا؛ هەرزەکارەکە گەنجێکی تەواوە و توانای پشت بەخۆ بەستنی هەیـــە و هەندە پشـــتی بە دایک و باوکـــەوە نامێنێت؛ هەرچەند لە ڕووی داراییەوە هەر پشـــت بە ماڵەوە دەبەستێت. ئەو هەرزەکارەی لەو تەمەنەیە تەواو پێگەیشـــتووە، وە بەژداری هەموو چالاکییەکان دەبێـــت و نزیک بوونەوەی دەبێت لەگـــەڵ خەڵکی؛ وە هەروەها لەو تەمەنەیە کر بیرۆکە و بۆچوونەکانی چەســـپ دەبێت. هەتا کۆمەڵگا ئەو کەســـانەی؛ کە: تەمەنیان دەبێت بە هەژدە ســـاڵ بە کەسێکی تەواو ئەژمارد دەکات لە ڕووی یاســـاییەوە؛ وە توانای دەنگ دانیان دەبێت و توانای خزمەتی وڵات و تەنانەت خزمەتی ســـەربازیش لەو تەمەنە دەست پێدەکات. هەرزەکار لەو قۆناغەدا بیرکردنەوەی تەواو پێگەیشـــتووە و توانای بیرکردنەوەی لە ئێستا و داهاتوو و ئایندەی خۆی هەیە؛ وە بۆچوونەکانـــی واقیعیانەیە. ئەگەری ئاڵوودە بوونی لەو تەمەنە کەم دەبێتەوە؛ وە گەنجێکی تەواو پێگەیشتووە.

سەرچاوە:

.Essential Adolescent Medicine, 2006

پایسکل سواری



یاری پایسک سواری یەکێکە لە یارییە باوەکان؛ وە پزیشکی تیمی پایسکل سواری دەبێت لەگەڵ گرنگیدان بە باری تەندروستی یاریزانەکە لە هەمان کاتدا زانیاری دەربارەی پایسکلەکە هەبێت؛ وە هەتا چەند ئەو پایسکلە بۆ ئەو یاریزانە گوونجاوە؟ وە بزانێت؛ کە: ئەو پایسکلە ئەو ئەگەرانەی بریندار بوون و ئەو جۆرە برینانە دروست دەکات؛ وە ئەگەر ئەو جۆرە برین و بریندار بوونە دروست بوو؛ ئەو کات: ڕێنماییەکانی چارەسەریش بزانێت. لە تەندروستی وەرزشی؛ پێکان و بریندار بووەکان دوو جۆری هەیە؛ کە: ئەو پێکانەی کە بە هۆی زۆر ماندوو بوون و زۆر یاری کردن دروست دەبن {overuse}؛ وە ئەویدی ئە وپێکانانەی بە هۆی زەبر و پێکانەوە دروست دەبن .{trauma} بەکارهێنان و زۆر یاری کردن لە یاری پایسکل سواری هەموو دەم بە هۆی خراپی لاشەی پایسکلەکەوە دروست دەبێت یان پایسکەلەکە بۆ یاریزانەکە ناگوونجێت؛ وەیان یاریزانەکە ڕاهێنانەکانی گوونجاو نییە و تەکنیکی ڕاهێنانەکەی تەواو نییە؛ بۆیە: تووشی پێکان دێت. لەوانەیە؛ کە: نارێکییەکی کەم لە لاشەی پایسکلەکە؛ کە: بۆ کەسێکی ئاسایی هەندە نییە و هیچ مەترسی دروست ناکات و لەوانەیە چەند ملیمەترێک زیاد یان کەم هەندە نەبێت بەڵام لە یاریزانان پێکان و بەرکەوتن دروست دەکات.

\+ **پێکانەکان:** لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا؛ ساڵانە زیات لە {٥٠٠٠٠٠}واتە: نیو ملیۆن کەس سەردانی یەکەکانی فریاکەوتن لەو وڵاتە دەکەن؛ کە: بە هۆی یاری پایسکل سواری تووشی پێکان و بەرکەوتن بوون. وە لەوانە نیوەیان بە هۆی ڕووداوی هاتووچۆوە دەبێت؛ کە: لەگەڵ ئۆتۆمۆبیلێک تاپۆنیان کردووە؛ وە هەموو جاریش شوفێری ئۆتۆمۆبیلەکە پایسکلەکەی نەدیتووە؛ وە لێی داوە یان پایسکەلە خۆی پیادا کێشاوە؛ وە بەتایبەت لە کاتی تەم و نەبوونی ڕووناکی و تاریکیدا ڕووداوەکان ڕوو دەدەن. ئەمە و هاوشان لەگەڵ خراپی ڕەوشی ڕێگا و.بان و بوونی تاسە ئەگەری پێکان و بەرکەوتنەکان زیاد دەکات. لەو پێکانانەی کە لە پایسکل سواریدا ڕوو دەدەن؛ وە لە ترسناکەکان بریتی یە لە: زەبری سەر سەر {Head injuries} یان مردن. ئەوجا ئەگەر ئەو کەسەی سواری پایسکل دەبێت چ ئەو کەسەی پایسکل لێدەخوڕێت یان ئەوەی لە پشت پایسکل سوارەکە دادەنیشێت ئەگەر هاتوو کڵاوی سەلامەتی {bicycle helmet}لە سەر بکەن کە بە شێوەیەکی وا دروست کراوە کە زەبر و هێزی دەرەکی دەخوات؛ وە ئەگەر پایسکل سوار و ئەوەی لە پشت پایسکل سوارەکەوەیە لە سەری بکەن؛ ئەوا: لەو گرفت و ئاریشانە بە دوور دەبن. کڵاو نوێیەکانی؛ کە: هەنووکە هەن زۆر خۆش دروست کراون بەوەی کە هەموو قەبارەکیان هەیە و بۆ هەموو تەمەنێک هەیە و زۆر قورس نییە؛ وە تەنیا نیو پاوەند گرانە و هەروەها هەواگۆڕکێی تەواوی هەیە بەجۆرێک هیچ نابێتە هۆی گەرم داهاتنی سەر و ئارەقە کردنی.

\+ **خۆپاراستن:** بە هۆی پیادە کردنی چەند هەنگاوێکی سادە پزیشکی تیمی وەرزشی یارمەتی یاریزانی پایسک سواری و ئەوانەی سواری پایسکل دەبن یارمەتی دەدات لەوەی پێکانەکان و بریندار بوون بە دوور بن؛ لەوانە:

ا. کەرەستە و ئامێر و جلوبەرگی خۆپاراستن بە تەواوی بەکار ببە و هەموو ڕێنماییەکانی سەلامەتی پیادە بکە؛ هەتا لە پێکانەکان بە دوور بیت.

ب. گرنگی بە باری پایسکلەکە بدە لە ڕووی میکانیکیەوە و بزانە تایەکانی و سووکانی و بۆڕییەکان و پەیدانەکانی تەواون؛ وە تەواو کار دەکەن.

ت. بە هێواشی لێ بخووڕە و لە هاژووتنی خێرا و بەپەلە بەدوور بە.

پ. ئەگەر پایسکەلەکە ئیستۆپ و برێکی هەبوو؛ ئەوا: دڵنیا بە لەوەی کە تەواو کار دەکەن و لە کار نەکەوتوون.

\+ **سەرچاوە:**

.Sports Medicine Secrets, Third Edition



تای منداڵان "Fever"

منداڵێک تای هەبێت؛ مانای ئەوەیە کە: پلەی گەرمی لەشی لە پلەی گەرمی ئاسایی لەش زیاترە. پلەی گەرمی لەش؛ کە: لە ڕێگای دەمەوە بپیورێت {{98.6 فرەنهایت {37 پلەی سەدی}؛ وە لە ژێر باڵ {98 فرەنهایت}؛ واتە: {36.6 پلەی سەدی}، وە لە کۆمەوە پلەی گەرمی پیورا بێت {100 فرەنهایت}؛ واتە: {37. 7 پلەی سەدی}. بوونی تا مەرج نییە نیشانەیەکی مەترسیدار و ترسناک بێت؛ وە ترسمان لێی هەبێت بەڵکو تا لێهاتن یەکێکە لە ڕێگاکانی خۆپاراستن کە لەشی مرۆڤ دژی هەوکردن پەیدای دەکات و بۆ بەرگریکردنە و مەرج نییە نیشانەیەکی مەترسیدار بێت؟ هەر بۆیە: مەرج نییە هەموو کات چارەسەری بووێت؟ تەنیا مەگەر تایەکە بەرز بێت {زۆرتر بێت لە 102 فرەنهایت؛ واتە: 38. 5 پلەی سەدی} یان بە هۆی تایەکەوە منداڵەکە نائارام {un-comfortable} دەردەکەوێت. بەرزی پلەی تایەکە مانای ترسناکی و مەترسی نەخۆشی منداڵەکە ناگەیەنێت؛ وە ڕاستەوانە نییە؟ هەر کاتەک منداڵەکەت تای هەبوو؛ وە دڵت بە منداڵەکەتەوە بوو؛ ئەوا: یەکسەر سەردانی یەکەی فریاکەوتن یان پزیشکی پسپۆڕی منداڵان بکە.

+ فریاگوزارییە سەرەتاییەکان:

1. جلوبەرگی منداڵەکە:

ا. جلوبەرگی تەنک لەبەر منداڵەکەت بکە؛ وە ئەگەر منداڵەکەت جلی زۆر لەبەر بوو یان جلی ئەستووری پۆشی بوو جلەکانی دابکەنە و جلە تەنکی لەبەر بکە.

ب. پێخەف و بەتانی: نەکەیت بەتانی و لێف و پێخەف بە منداڵەکەت دابدەیت؛ وە یان بە نیمدەرە و لێف داپیۆشی ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەت تای بەرزتر بێت و پلەی گەرمی لەشی بەرزتر ببێتەوە.

ج. داییی منداڵان با تەنک بێت یان هەر داییەکەی لا ببە؛ وە یان بە پەڕۆی نەرم داپیۆشرێت.

2. خواردن و خواردنەوە: ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە: لەوانەیە منداڵەکەت مگێزی خواردنی نەبێت بەڵام پێویستە؛ کە: ئاو و شلەمەنی و شۆربا بخوا و بخواتەوە؛ هەتا دەکرێت هانی بدە بۆ ئەوەی منداڵەکەت لە ووشکبوونەوە بەدوور بێت.

3. هەواگۆڕکێ: کەش و هەواو و ژینگەی ئەو هۆدەیەی منداڵەکەتی لێیە دەبێت هاوسەنگ بێت؛ وە لە تۆز و دووکەڵ بەتایبەتی دووکەڵی جگەرە و دووکەڵی سۆبا دوور بێت؛ وە وا کاری بۆ بکرێت؛ کە: پلەی گەرمی هۆدەکە {70 فرەنهایت} بێت. لە وەرزی زستاندا ئاگاداری پلەی گەرمی هۆدەکە بە؛ وە پلەی گەرمی هۆدەکە زۆر گەرم نەبێت؛ وە لە وەرزی هاویندا پانکە یان سپلیت بەکار بهێنە.

4. دەرمانی تا:

ا. دەرمانی ئەسیتا ئەمینۆفین {پاراسیتۆل}؛ تا دادەبەزێنێت. ئەو دەرمانە هەتا لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت؛ وە بە پێدانی بە منداڵەکەت تای دادەبەزێنێت. ئەو دەرمانە دەتوانرێت هەر چار سەعات جارێک دووبارە بکرێتەوە؛ وە پێش ئەوەی ئەو دەرمانە بدەیت پلەی گەرمی لەشی منداڵەکەت بپیوە و بیزانە. ئەگەر منداڵەکەت دەڕشاوە یان بە ڕێگای دەم حەزی بە خواردنی شروب یان حەبەکە نەدەکرد؛ ئەوا: دەتوانرێت لە شێوەی فتیل {شاش} بدرێت؛ سەبارەت بە چۆنیەتی بەکار هێنانی فتیل {شاش}ەکە لە دەرمانخانە بپرسە؛ کە: شێوازی بەکار هێنانی چۆنە؟

ب. دەرمانی پرۆفین {Ibuprofen}: ئەو دەرمانە بۆ تا دابەزین بەکار دێت لەو منداڵانەی؛ کە: تەمەنیان لە شەش مانگ و زیاترە؛ وە ئەو دەرمانە دەتوانرێت هەر شەش سەعات جارێک بدرێت.

ت. دەرمانی {ئەسپرین} بۆ تا دابەزاندن لە منداڵان بەکار مەهێنن.

5. دەموچاوی منداڵەکەت تەڕ بکە؛ وە یان بە ئاوی بەلووعە دەموچاوی بشۆ؛ ئەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆ دابەزاندنی تایەکەی. دەتوانیت منداڵەکەت لە گەرماو بە ئاو بشۆیت یان بسمیلی بکەیت. ئەگەر منداڵەکەت لە گەرماو لەرزی گرت؛ ئەوا: ووشکی بکەوە و بیبە ژوورەوە چونکە لەرز پلەی گەرمی لەش بەرز دەکاتەوە. لە کوردەواریدا منداڵەکە بە ماست چەور دەکەن، ئەوە نادروستە بەڵکو بەس بە ئاو سارد بکرێتەوە {کمادات} پەسەندە؟ ماست برێک لە ئاوی تێدایە؛ دەنا هیچ سوودی نییە بەڵکو لە جیاتی ئەوە شووشتنی منداڵەکە بە ئاو لە چەور کردن بە ماست باشترە.

+ کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن یان پزیشکی منداڵان بکەیت؟

1. منداڵەکەت تەمەنی کەمتر بوو لە شەش مانگ؛ وە تای هەبوو و پلەی تایەکەی لە {101 فهرنهایت}؛ واتە: {38. 2 پلەی سەدی} یان زیاتر بوو.

2. تایەکە بەردەوام بوو؛ وە تایەکە لە دوو ڕۆژ زیاتری خایاند و منداڵەکەت هیچ نیشانەیەکیدی نەبوو.

3. منداڵەکەت نیشانەیتری لە سەر وەدیار کەوت؛ وەک: لیر، بەین تەنگی وپشێوی لە هەناسەدان، ئازاری گوێ، سەر ئێشان، مل ڕەقبوون، ڕشانەوە، زگچوون، ئەستوور بوونی جومگە و هەڵئاوسانی جومگە یان ئازار.

4. منداڵەکە دەردەکەوت؛ کە: زۆر نەخۆشە؟ یان نا ئارام بوو یان هەر دەخەوت و یان متەقی لێوە نەدەهات یان گەمە و یاری نەدەکرد یان خوردن و خواردنەوەی نەدەخوارد.

5. ئەگەر دڵت بە منداڵەکەتەوە بوو یان دایک و باوکی منداڵەکە ڕاڕا بوون.



دەرمان لەکاتی شیردانی سروشتی



ژمارەی ئەو ژنانەی؛ کە: منداڵیان لەبەر مەمکانە و دەرمان دەخۆن هەندە کەم نییە بەڵکو زۆر جار دایک شیری خۆی دەداتە منداڵەکەی و وا ڕێک دەکەوێت و دایکەکە نەخۆش دەکەوێت و پێویستی بە بەکارهێنانی دەرمان دەبێت. هەموو دەرمانێکیش هەر وەک لە کۆندا باوە؛ کە: دەرمان ژەهرە و هەتا پێویست نەبێت بەکار ناهێنرێت. دەرمان نییە؛ کە: کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیانی نەبێت؟ هەموو دەرمانێک کاردانەوەی لاوەکی هەیە، هەیە زۆر و هەیە کەم و هەیە زەرەرەکەی مەترسیدارە و هەشە زەرەرەکەی هەیە بەڵام مەترسی لە سەر ژیان دروست ناکات. لە کاتی نووسینی دەرمان بۆ ژنێک؛ کە: شیری خۆی دەدات بە کۆرپەکەی؛ ئەوا: دەبێت کە تەنیا حسێب بۆ دایکەکە نەکرێت بەڵکو دەبێت تەندروستی منداڵەکەش لە بەر چاو بگیرێت؟ زۆر لە دەرمانەکان بە بڕی جیاواز لە شیری دایک دەبینرێن؛ کە: کاتێک دایکەکە ئەو دەرمانانە بخوات. ئەوجا؛ خۆ ئەگەر منداڵەکە مەلۆتکە {neonate} بێت؛ ئەوا: زیاتر ئەگەر وەدەرکەوتنی زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە لە سەر کۆرپەکە هەیە ئەمەش چونکە دەرمانەکە لە ڕێگای شیردانەوە دەچێتە ناو لەشی منداڵە مەلۆتکەکە و هێشتا جەرگ و هەتا گورچیلەکانیشی وەکو هی گەوران کار ناکات؛ بۆیە: کاردانەوەی لاوەکی لە منداڵە مەلۆتکەکە دروست دەکات. هەتا بڕی کەمیش لە دەرمانەکە؛ کە: دەچێتە ناو شیری دایک و لە ڕێگای شیری دایکەکە دەچێتە ناو لەشی کۆرپەکە؛ ئەوا: ئەگەر منداڵە مەلۆتکەکە هەستەوەری بەو دەرمانە هەبێت؛ وە یان نەخۆشی پاقلەی هەبێت؛ ئەوا: ئاساییە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکە لە سەر منداڵە مەلۆتکەکە دەر بکەوێت.

+ دەرمانەکان:

ئەگەر دایکێک منداڵی بەرمەمکانی هەبوو؛ وە شیری خۆی دەدا بە کۆرپەکەی؛ ئەوا: هەتا بکرێت هانی شیردانی سروشتی دەدرێت؛ وە دایک هان دەدرێت کە هەردەم شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی؟ وە هەتا بکرێت و پێویست نەبێت دەرمان بۆ دایکێک نەنووسرێت کە شیر دەدات بە کۆرپەکەی؛ وە ئەگەر دەرمان نووسرا؛ ئەوا: ئەو دەرمانانە بنووسرێت کە زیانی نییە و کاردانەوەی لاوەکی کەمە. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت؛ کە: لە کاتی نووسینی دەرمان بۆ دایکێک شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی تەنیا حسێبی یەک کەس ناکرێت بەڵکو دوو کەس دێتە گۆڕێ؛ ئەوانیش: دایک و کۆرپەکە. وە ئەگەر دایکێک کۆرپەی شیرە خۆری هەبوو؛ وە دەرمانی بۆ نووسرا بوو لە کاتی کە دایکەکە دەرمان وەردەگرێت و دەیخوات دەبێت ئاگاداری کۆرپەکەش بکرێت و چاودێری بکرێت و هەر کاردانەوەیەکی لاوەکی لە سەر وەدیار کەوت؛ ئەوا: یەکسەر تۆمار بکرێت. هەندەک دەرمان هەیە؛ کە: پێویست دەکات هەتا دەکرێت نەدرێت بە دایکی شیردەر؛ وە یان ئەگەر بوونی ئەو دەرمانە پێویست بوو؛ ئەوا: دایکەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە لەو ماوەیەی ئەو دەرمانە بەکار دەبات لە شیردانی کۆرپەکەی بە دوور بێت، وە شیری خۆی نەدات بە منداڵەکەی {Stop breast feeding}. لەو حاڵەتانەی کە پێویستە لە لایەن پزیشک لەبەر چاو بگرێت، بریتی یە لە:

ا. کاتێک دەرمانێک ناسراو بوو؛ لەوەی کە: زەرەر و زیان لە سەر کۆرپەی شیرەخۆر دروست بکات.

ب. ئەگەر دەرمانەکە توانای ئەوەی هەبوو؛ کە: زەرەر و زیان و کاردانەوەی لاوەکی خراپ لە سەر کۆرپەی شیرەخۆر دروست بکات هەرچەند ئەو دەرمانە ئەگەر جەمەکەشی کەم بێت و بڕەکەی کەم بێت بەڵام زەرەر و زیان دروست دەکات. ئەمەش چونکە؛ لەوانەیە: دەرمانەکە بەهێز و توند بێت؟ وە یان منداڵە شیرەخۆرەکە هەستەوەری و حەساسیەی بەو دەرمانە هەبێت؛ وە یان منداڵە شیرەخۆرەکە نەخۆشی پاقلەی هەبێت؛ واتە: ئەنزیمی {G6-PD} نەبێت.

ت. ئەگەر دەرمانەکە ئەگەری کۆبوونەوەی لە ناو سووڕی خوێنی دایکەکە و لەشی دایکەکە هەبێت؛ بە هۆی ئەوەی دایکەکە گورچیلەکەی چاک کار نەکات یان توانای جەرگی تەواو نەبێت.

+ سەرچاوە:

Iraqi Drug Guide, First Edition, 1990





ددان چاندن
Dental Implant

د.شاهیدە ڕەسوول حسێن - پزیشکی پسپۆڕی ددان

چاندنی ددان: بریتی یە لە لەجێگا دانانەوەی ددانی کێشراو یان ددانی نەماو؛ کە: بە ماددەی تیتانیۆم داپۆشراوە بە جۆرێک تەندروستی ناو دەم و تەندروستی گشتی نەخۆشەکە پەیوەستە بە سەرکەوتنی چاندنی ددان بۆ نەخۆش.

+ هۆکارەکان: ئەو هۆکارانەی؛ کە: کاریگەرییان هەیە لە سەر تەندروستی ناو دەم بۆ ئەوەی ددان بە سەرکەوتوویی بچێنرێت؛ بریتی یە لە:

ا. تەندروستی گشتی نەخۆش.
ب. بەکار هێنانی داو دەرمان بە بەردەوامی.
ت. چۆنیەتی و شێوازی پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددان.
پ. بەکار هێنانی جگەرە و ماددە ئەلکهولییەکان.
ج. هەروەها؛ شووشتنی ددان و بەکار هێنانی داوی ددان ڕۆژانە بە بەردەوامی.

+ هەڵبژاردنی نەخۆش بۆ چاندنی ددان {یان ئەو کەسانە کێن؛ کە: دەتوانین ددانیان بۆ بچێنرێت؟}:

1. ڕەچاو کردنی نەخۆشییە گشتییەکان: {Systemic consideration}

ا. نەخۆشی شەکرە: ئەو کەسانەی؛ کە: نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەگەر هاتوو هەڵئاوسانی پووکیان هەبێت لە هەمان کاتدا لەوانەیە کاریگەری هەبێت لە سەر سەرکەوتن هێنانی چاندنی ددان بەڵام لە کاتێک ئەگەر نەخۆشی شەکرەکەی کۆنترۆڵ کرا بێت و گرنگی بدات بە پاک ڕاگرتنی ناو دەم و ددان؛ ئەوا: کاریگەرییەکەی نەخۆشی شەکرەکە کەم دەبێت.

ب. داو و دەرمان: لەو کەسانەی؛ کە: داو و دەرمان بە شێوەیەکی درێژخایەن بەکار دەهێنن: وەکو دەرمانی ئەسپرین؛ فینیتۆین؛ یان دەرمانیتر بۆ خوێن شل کردنەوە بەکار دێت. ئەمانە کاریگەری دەکەنە سەر سەلامەتی پووک و لە هەمان کاتدا کاریگەری دەکەنە سەر ددانە چاندراوەکە.

ت. دەرمانی شێرپەنچە: ئەو نەخۆشانەی؛ کە: داو و دەرمان بەکار دەهێنن بۆ چارەسەر کردنی شێرپەنچە و وەرەم :{Chemotherapy} ئەمەش چارەسەری پێویستی دەوێ کاریگەری هەیە لە سەر سەرکەوتنی چاندنی ددان.

2. هەروەها جگەرەکێشان و بەکار هێنانی ئەلکهول: کاریگەری هەیە لە سەر سەرکەوتنی چاندنی ددان. بۆ نموونە: بەکار هێنانی زیاتر لە دە گرام ئەلکهول کاریگەری تەواوی هەیە لە سەر لەناو بردنی ئێسکی دەوروبەری ددانە چاندراوەکە؛ بەمەش ئەگەری سەرکەوتنی کەم دەکاتەوە. وە لە هەمان کاتدا؛ تاکو زیاتر جگەرە بکێشرێت؛ ئەوا: زیاتر ئەگەری سەرکەوتنی چاندنی ددان کەم دەبێتەوە بە هۆی هەمان هۆکاری پێشوو.

3. تەمەن: تاکو تەمەنی نەخۆش زیاتر بێت؛ ئەوا: سەرکەوتنی چاندنی ددان کەمتر دەبێت؛ واتە: پەیوەندییەکەیان لە نێوان سەرکەوتنی ددان چاندن و لەگەل تەمەن بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆیە؛ بۆ نموونە: لەگەل سەرکەوتن و کشانی تەمەن و بەناوساڵ کەوتن زۆر نەخۆشی لە سەر کەسەکان بە دایر دەکەن یان کەسەکان تووشی هەندیک جۆری نەخۆشی دەبن؛ وەکو: نەخۆشی شەکرە و بەرز بوونەوەی پاڵپەستۆی خوێن و بەکار هێنانی داو دەرمان و ..هتد.

+ ڕەچاو کردنی تەندروستی ناو دەم:

تەندروستی دەم پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم بە بەکار هێنانی فڵچەی نەرم و هەویری ددان بەشێوەیەکی بەردەوام بەکار هێنانی داوی ددان بە بەردەوامی سەردان کردنی پزیشکی ددان دوای چاندنی ددان هەر سێ مانگ جارێک.



شەکرەی کاتی دووگیانی

Gestational Diabetes Mellitus



هەر وەک چۆن نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵگای ئێمەدا ڕوو لە زیاد بوونە، ئەوا: بە هەمان شێوە ڕێژەی ئەو ژنانەی کە دووگیانن و تووشی شەکرەی کاتی دووگیانی دەبن لە کۆمەڵگای کوردستاندا ڕوو لە زیاد بوونە؟ شەکرەی کاتی دووگیانی لە یەک تا چاردە لە سەتی دووگیانییەکان بە گوێرەی کۆمەڵگاکان ڕوو دەدات، وە نەوەت لە سەتی ئەو دووگیانیانەی کە تووشی ماک و ئاڵۆزی دێن، ئەوا: بە هۆی شەکرەی کاتی دووگیانییەوەیە. شەکرەی کاتی دووگیانی، بریتی یە لە: تێکچوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا و زیاد بوونی ئاستی شەکر لە ناو خوێندا کە بۆ یەکەم جار پێی دەزانرێت لە کاتی دووگیانیدا. دۆزینەوە و دیتنەوەی شەکرەی کاتی دووگیانی زۆر گرنگە دەبێت خۆراکی بۆ ڕێکبخرێت، وە هەروەها ئایا ئەنسۆلین پێویست دەبێت یان نا؟ وە ئەنسۆلینی بۆ دەنووسرێت و دەیدرێتێ؟ وە چاودێری تەواوی کۆرپەکە کە لە کاتی لەدایکبوونی پێویست دەبێت و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی زۆر ماک و ئاڵۆزی و ژنەکە لە ترس و مەترسییەکان بەدوور دەبێت.

+ پشکنین و گەڕان بۆ شەکرەی کاتی دووگیانی: لە پێشدا پشکنین بۆ هەموو ژنێکی دووگیان دەکرا لەبەر ئەوەی پشکنینەکە هەرزانە و هەندەی تێ ناچێت. ئەو ژنانەی، کە: مەترسی تووشبوونیان بە شەکرەی کاتی دووگیانی کەمە، واتە:

ا. تەمەنیان لە بیست و پێنج ساڵ کەمترە.

ب. کێشی لەشیان ئاساییە.

ت. لە خانەوادەکەیان هیچ نەخۆشی شەکرەیان نییە.

پ. لە پێشدا، وە لە زگەکانیتر هیچ زگیان نەکرد بێت، کە: تووشی ماک و ئاڵۆزی بوو بێت یان منداڵیان نەبوو بێت کە کێشی لەشی لە چار کیلۆگرام زیاتر بوو بێت یان لە پێشدا و لە زگەکانیتر هیچ تووشی شەکرەی کاتی دووگیانی نەبوو بێت.

ئەوانە پێویست ناکات، کە: پشکنین بۆ شەکرەی کاتی دووگیانی بکەن.

+ ئەوانەی مەترسی تووشبوون بە شەکرەی کاتی دووگیانییان هەیە؟ لێکدانەوەی ئەوەی ئەگەری ئەوەی، کە: کێ ئامادە باشی تێدایە بۆ تووشبوون بە شەکرەی کاتی دووگیانی دەبێت هەر لە یەکەم سەردانی ژنەکە بۆ لای پزیشک بکرێت، وە ئاستی شەکر لە ناو خوێندا هەڵبسەنگێنرێت. ئەو ژنانەی مەترسی تووشبوونیان بە شەکرەی کاتی دووگیانی زۆرە، وەک:

ا. ژنی قەڵەو.

ب. پێشتر لە زگەکانیدا، تووشی شەکرەی کاتی دووگیانی بوو بێت.

ت. لە پشکنینی میزدا شەکرە ببینرێت {Glycosuria}.

پ. لە خانەوادەکەی نەخۆشی شەکرە هەبێت.

ج. بەناو ساڵ کەوتن و بە تەمەن داچوون.

ئەوانە دەبێت هەر زوو بە زوو لە یەکەم سەردان بۆ لای پزیشک پشکنینی شەکر بکەن، وە ئەگەر دەرکەوت کە شەکرەیان بەرز نییە لە یەکەم سەردان، ئەوا: دوو بارە دەبێت لە {بیست و چار – بیست و هەشت}ەم حەفتەی دووگیانیدا پشکنینی شەکرەی بۆ بکرێتەوە. هەر دووگیانییەک کە مەترسی هەبێت لەوەی تووشی شەکرەی کاتی دووگیانی بێت، ئەوا: لە حەفتەی {بیست و چار – بیست و هەشت}ی دووگیانی دەبێت پشکنینی شەکرە بکات.

+ دیاری کردنی شەکرەی کاتی دووگیانی: هەر کاتەک ژنێک پشکنینی شەکرەی بۆ کرا، وە دەرکەوت شەکرەی لە کاتی خوورینی لە {126 مگم/ دێسیلیتر} زیاتر بوو، وە یان لە هەر کاتەک پشکنینی شەکرەی کرد و دەرئەنجامەکەی زیاتر بوو لە {200 مگم/ دێسیلیتر}، لە ماوەی یەک حەفتەدا ئەو دەرئەنجامە لە دوو پشکنین وە دەرکەوت، ئەوا: بە شەکرەی کاتی دووگیانی دادەنرێت. خۆ ئەگەر ئەو پشکنینە دەرئەنجامێکی





ئەوتۆی نەدا بە دەستەوە، ئەوا: پزیشک پشکنینی پێدانی شەکر بە نەخۆش لە شێوەی {OGT}، واتە: شەکرەی پێدەدرێت ئەو کات پشکنینی بۆ شەکرە بۆ دەکرێت. کە تیایدا لە خوورینی پشکنینی شەکرە بۆ نەخۆشەکە دەکرێت، وە دواتر بڕی {سەت گرام} لە شەکر دەدرێت بە ژنەکە، وە دوای یەک سەعات، وە دوو سەعات، وە سێ سەعات دواتر پشکنینی شەکرە بۆ ژنەکە دەکرێت. ئینجا ئەگەر دوو لەو دەرئەنجامانە زۆر بوون، ئەوا: ژنەکە نەخۆشییەکەی دیاری دەکرێت بەوەی کە نەخۆشی کاتی دووگیانی هەیە.

وە ئەگەر تەنیا یەک دەرئەنجام لەو پشکنیانە زۆر بوو، وە ئەوانیدی ئاسایی بوو، ئەوا: دەووترێت کە ژنەکە تێکچوونی شەکرەی کاتی دووگیانی هەیە .{abnormal glucose tolerance of pregnancy} ئەو جۆرە ژنانەی، کە: تێکچوونی شەکرەیان هەیە ئەوا ئەگەری بوونی منداڵی قەڵەو {macrosomia}یان دەبێت.

+ ماک و ئاڵۆزی: زیاد بوونی ئاستی شەکر لە کاتی دووگیانیدا، وە تووشبوون بە شەکرەی کاتی دووگیانی، ئەوا: دایک و کۆرپەکە بەرەو ڕووی زۆر ماک و ئاڵۆزی دەکات ئەگەر هاتوو زیاد بوونی شەکرەکە لە کاتی دووگیانیدا بە شێوەیەکی دروست چارەسەر نەکرا. ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشییە زگماکییەکان زیاد نابێت، ئەمەش چونکە ئەو زیاد بوونی شەکرەیە لە دووەم بۆ سێیەم سێ مانگی دووگیانی ڕوو دەدات؟ مەگەر لە خۆیدا ژنەکە پێستر نەخۆشی شەکرەی هەبوو بێت و نەیزانی بێت، ئەو کات: ئەگەری بوونی منداڵ کە نەخۆشی زگماکی هەبێت زیاد دەبێت. شەکرەی کاتی دووگیانی مەترسی بۆ سەر دایکەکە و کۆرپەکەی زگی زیاد دەکات، وەک:

- دایک {ژنەکە}: ئەگەری تووشبوونی بە بەرز بوونەوە فشاری خوێن، وە پێویست بوون بە کردنی نەشتەرگەری بۆ منداڵبوون {عەمەلیاتی قەیسەری} زیاد دەبێت. بەمەش مەترسی بۆ سەر تەندروستی دایکەکە دەبێت، وە ئەگەر کاردانەوەی دەرکەوتنی کاردانەوەی لاوەکی لە سەر دەردەکەوێت.

- کۆرپەکە: ئەو ماک و ئاڵۆزییانە ئەگەری دەرکەوتنیان هەیە، وەک:

ا. زیاد بوونی کێشی کۆرپە:{macrosomia} کێشی لەشی کۆرپە زیاد دەکات بەگوێرەی کێشی لەشی دایکەکە، وە چەند دایکەکە لە کاتی دووگیانی کێشی لەشی زیاد دەکات، چەندەمین زگییەتی، وە کاتی دووگیانیەکەی، وە هەروەها ئاستی شەکر لە ناو خوێندا لە کاتی دووگیانی.

ب. دابەزینی شەکر لە ناو خوێنی کۆرپە :{neonatal hypoglycaemia} بە هۆی زۆر بوونی ئاستی شەکر لە ناو خوێنی کۆرپەکەدا، وە بووە هۆی زیاتر هاندانی خانەکانی پەنکریاس لە کۆرپەکە {pancreatic hyperplasia} بۆ دروست کردنی ئەنسۆلین، بۆیە: کۆرپەکە تووشی دابەزینی شەکرە لە ناو خوێندا دەبێت.

ت. پشێوی لە هەناسەدان .{Respiratory Distress Syndrome}

پ. زەردوویی و زیاد بوونی بیلڕوبین لە ناو خوێندا .{Hyperbilirubinemia}

ج. زیاد بوونی خوێن و خەست بوونی خوێن .{Polycythemia}

ح. کەمبوون و دابەزینی ئاستی کالسیۆم لە خوێندا {hypocalcaemia}.

+ چارەسەر:

ا. کردنی پشکنینی شەکر ڕۆژانە: ڕۆژانە کردنی پشکنینی شەکرە لە ماڵەوە زۆر گرنگترە لە کردنی پشکنین تەنیا لە کاتی سەردان، بە کردنی پشکنین ڕۆژانە تەواو لە باری شەکرەی ناو خوێن دڵنیا دەبیتەوە.

ب. کر د نی پشکنین لە سەر تێری لە کردنی پشکنین لە خوورینی باشترە؟ ڕێژەی شەکرە لە ناو خوێندا دوو سەعات دوای نان خواردن کە کەمتر بێت لە {سەت و بیست ملیگرام لە دێسیلیتر}، وە لە دوای یەک سەعات کەمتر لە {سەت و چل ملیگرام لە دێسیلیتر}، ئەوا: کەمتر ئەگەری بوونی منداڵی



کێشی زیاد و قەڵەو لە ئارادا دەبێت.

ت. پشکنینی میز بۆ شەکرە سوودی نابێت لە کاتی چارەسەر پێدان بەڵام پشکنینی میز بۆ ماددەی کیتۆن لەوانەیە بۆ زانینی ئەوەی کە چەندە دایکەکە ئەو خۆراکەی وەری دەگرێت بە سوودە، وە تەواو پێویستییەانی دایکەکەیە.

پ. هەموو جار لە کاتی بەدوا داچوون ژنەکە پشکنینی بۆ زانینی پرۆتین لە میزدا بۆ بکرێت، وە هەروەها فشاری خوێنی ژنەکە وەربگیرێت هەتا ئەگەر ژنەکە فشاری خوێنی بەرز بێت زوو چارەسەر وەربگرێت.

ج. ئەو ژنانەی کە قەڵەون و بارستەی لەشیان لە {30} کیلۆ گرام لە مەتر دووجا، ئەوا: خۆراک بە ڕێژەی {سێ لە سەتا} کەم بکرێتەوە، وە کاربۆهیدرات بڕی {30 – 40%}ی خۆراک پێک بهێنێت. وە ئەگەر شەکرەکە بەر زەفت نەهات، ئەوا: ئەو کات دەرمان بەکار بێت. هەموو دایکێک، کە: شەکرەی کاتی دووگیانی هەبێت دەبێت ڕاوێژ دەربارەی خۆراک وەربگرێت بەجۆرێک خواردن بخوات کە خواردنەکە کیفایەتی بێت، وە پێویستییەکانی دایک و کۆرپەکە فەراهەم بکات. بڕی کالۆری زیادەی پێویست لە کاتی دووگیانی بە {دوو سەت} کیلۆ کالۆری لە ڕۆژێکدا دادەنرێت.

ح. ئەگەر ژنێک شەکرەی کاتی دووگیانی هەبێت، ئەوا: مانای ئەوە نییە کە دەبێت منداڵەکەی بە نەشتەرگەری ببێت و عەمەلیاتی قەیسەری بۆ بکرێت یان لە پێش تەواو کردنی سی و هەشتەمین حەفتەی دوو مانگی منداڵەکە ببێت؟ تێپەڕ کردنی سی و هەشتەمین حەفتەی دوو مانگی دەبێتە هۆی ئەگەری زیاد بوونی کێشی لەشی کۆرپەکە و ئەگەری کردنی نەشتەرگەری بۆ منداڵەکە هەر دەمێنێت، هەر بۆیە: هەوڵ بدرێت لە بیست و هەشتەمین حەفتەی دوو مانگی منداڵەکە لەدایک ببێت.

خ. دوای بوونی منداڵەکە دایکەکە هان بدرێت، کەوا: هەر شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی.

+ خۆپاراستن:

یەک: دایکەکە دوای ئەوەی منداڵەکەی بوو، ئەوا: دوای شەش حەفتە لە بوونی منداڵەکە دەبێت باری شەکرەی ناو خوێنی دایکەکە دووبارە هەڵبسەنگێنرێتەوە و بە بڕی {حەفتا و پێنج گرام} لە شەکر بدرێت بە دایکەکە و پشکنینی {OGTT}ی بۆ بکرێت، وە بەگوێرەی دەرئەنجامی ئەو پشکنینە باری شەکرەی ناو خوێنی دایکەکە تاوتوێ بکرێت و ئەگەری ئایندەیی دایکەکە بزانرێت. دایکەکە دوای ئەو شەش حەفتەیە دەبێت، یەک لەوانە بێت:

ا. نەخۆشی شەکرەی هەیە. {Diabetes}

ب. تێکچوونی شەکرەی لە خوورینی هەیە. {IFG}

ت. تێکچوونی شەکرەی لە تێری هەیە {IGT}.

پ. شەکرەی نییە و ئاساییە. {NORMOGLYCAEMIA}

دوو: لە زۆربەی ئەو ژنانەی، کە: شەکرەی کاتی دووگیانیان هەیە شەکرەکەیان ئاسایی دەبێتەوە و ئاستەکەی بۆ ئاستی ئاسایی و نۆرماڵ دادەبەزێت، وە ئەو جۆرە ژنانە دەبێت هەر سێ ساڵ جارێک لەمەودوا پشکنینی شەکر لە خوێندا بۆ خۆیان بکەن. وە بە ڕێژەی {یەک لە سێ بۆ دوو لە سێ} لە زگەکانیدی لە ئایندە ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی کاتی دووگیانی دەبێت، هەر بۆیە: ئەگەر ژنەکە پلانی ئەوەی هەبوو کە لە ئایندە دووگیان بێت دەبێت ئاگاداری ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بێت، وە هەروەها کاتی دووگیانی بە هەمان شێوە ئاگاداری ڕێژەی شەکرەکە بێت.

سێ: ئەو ژنانەی کە دوای دانانی منداڵ و دوای شەش حەفتە لە بوونی منداڵەکەی دەرکەوت، کە: تێکچوونی شەکرەی لە کاتی خوورینی {IFG} یان تێکچوونی شەکرەی لە تێری {IGT} هەیە، ئەوا: ئەو ژنە دەبێت ساڵانە پشکنینی شەکرە بۆ خۆی بکات و هەروەها ئاگاداری خۆراک بێت و وەرزش بکات



ئەمەش چونکە ئەو جۆرە ژنانە لە پازدە ساڵی داهاتوو ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی شەکرە {60%}یە، هەر بۆیە: ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی شەکرە لە ئایندەدا هەیە بۆیە دەبێتە لە زووەوە بکەوێتە خۆی و خواردنی دروست بخوات و وەرزش بکات و ئەگەر کێشی لەشی زیاد بێت، ئەوا: کێشی دابەزێنێت.

چار: ئەو منداڵانەی کە لەو دایکانەوە بوون کە لە کاتی دووگیانی دایکەکە تووشی شەکرەی کاتی دووگیانی بووە، ئەوا: کۆرپەکە و منداڵەکە دەبێت لە ئایندە ئاگادار بێت لەوەی کە تووشی قەڵەوی {Obesity} تێکچوونی شەکرە لە خوێندا {abnormalities of glucose tolerance} نەیەت.



نۆرینگە

Pzishk Clinic



پ١/ عەلی، لە وولاتی میسر، تەمەن سی ساڵ: بە هۆی ئەوەی کارەکەم وا پێویست دەکات؛ ماوەک لێرەم و ئەویدی لە وولاتی میسرم؛ وە هەموو دەم نابێت لە یەک جێگا بم. ماوەی شەش مانگە خێزانم پێکهێناوە و هاوسەرگیریم کردووە، من لە ماڵەوە لە سێ خووشک و دوو برا سێیەم منداڵم و لە کوڕەکان کوڕی گەورەم؟ ماوەی شەش مانگە ژنم هێناوە؛ وە خێزانەکەم تەمەنی بیست ساڵە؛ وە بۆ بوونی منداڵ لە جارەم مانگ سەردانی پزیشکم کرد لە قاهیرە لە وولاتی میسر. وە دکتۆر؛ لەوێ چەند دەرمانێکی دامێ و گووتی؛ کە: تۆوت زەعیفە و ئەو دەرمانانە بخۆ؛ وە چاک دەبیتەوە. دەرمانەکانم ماوەی مانگ و نیوەک خوارد بەڵام هیچ دەورێکی نەبوو. ماوەی دوو حەفتە دەبێت؛ کە: خێزانم منداڵی لەبەر چووە، وە وە زگی هەبوو بەڵام لە ئێستدا نەیماوە و منداڵەکەی لەبەر چووە؟ ئێستا نازانم چی بکەم: ئایا هیچ پشکنینەک هەیە؛ کە: پێویست بکات و بیکەم یان ئایا تۆوم هەر بە زەعیفی دەمێنێتەوە؟ هیچ مەترسی هەیە؟ وە کار لەسەر ئەوە دەکات؛ کە: لە ئایندە منداڵم نەبێت؟ ئەو گرفتە هەموو دەم بیر و هۆشمی داگیر کردووە؛ وە بیری لێدەکەمەوە. هەتا هەنووکە لە جاحێڵی و لە پێش ژن هێنان و دوای ژن هێنان هیچ گرفتەکم نەبووە؛ وە قەت نەخۆش نەکەوتووم؛ کە: تەواو یەخستی بم بەڵام بە هۆی ئەوەی کە دکتۆر باسی ئەوەی کردووە؛ کە: تۆوم زەعیف و لاوازە؛ ماوەکە هەست دەکەم کە لەخۆڕا دڵم توووند دەبێت؛ وە هەندەک جار حەز بە گریان دەکەم. تکایە داوا کارم؛ کە: ڕێنمایی و ئامۆژگاریم بکەن. وە ئایا هەر پشکنینەک؛ کە: پێویست بێت بۆم باس بکەن؛ وە من دەتوانم بیکەم. وە هەر ڕێنماییەکتان دەربارەی چارەسەری من هەیە؛ ئەوا: بۆ بنووسن و من دەیکەم.

و/ سەرەتا سوپاست دەکەین؛ وە وەرامی پرسیارەکەت زۆر لایەنی کۆمەڵایەتی و دەروونی و زانستی و جەستەیی هەڵدەگرێت. بەڕێزتان لایەنی کۆمەڵایەتی خۆت باس کردووە؛ لەوەی کە: تۆ یەکەم کوڕی خانەوادەکەیت و سەرەتا خوشکەکانت لە خۆت گەورەترن و دوو خوشکی گەورەتر هەیە. وە ئەوەشت باس کردووە؛ کە: تەمەنت سی ساڵە و تەمەنی خیزانت بیست ساڵە. ئەوە بارودۆخی کۆمەڵایەتی بەڕێزتان ڕوون دەکاتەوە؛ کە: لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە ڕەنگ بێت فشاری دەروونی زۆرت لە سەر بێت؛ وە بەتایبەت لە خانەوادەکەت و زوو داوای منداڵ بکەیت؛ کە ئەوەش هەقی خۆیانە کە منداڵی تۆ ببینن. بەڕێز: ئەوە کاردانەوەی تەواوی لە سەر باری جەستەیی و دەروونی تۆ دەکات؛ وە ئاساییە ترسیشت لا دروست بکات و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: هەموو دەروونی و هەم کرداری و هەم جەستەیی بەسەرتەوە دیار بێت؛ وە لە ڕەفتار و جووڵانەوەت هەستی پێ بکرێت. سەرەتا دەبێت ئەوە بزانیت؛ کە: زۆر زوو سەردانی پزیشکت کردووە؛ وە هەروەک باسم کرد لەوانەیە بە هۆی زۆری و فشاری ماڵەوەتان بێت. پزیشکان؛ هەموو دەم ئەگەر ژن و میردەکەی وەو ئێوەیان بۆ بێت؛ ئەوا: بە گشتی ئەو ڕێنماییە دەدەن؛ کە: ئەگەر کوڕەک لە کاتی جاحێڵی و بە لایەنی کەم لە ساڵی یەک جار شەیتانی {احتلام} دەبوو؛ ئەوا: ئەو کوڕە ئەگەر ژنی هێنا؛ هیچ گرفتێکی نییە و باری جەستەیی و زایندەیی {سێکسی} تەواوە و عەیبی نییە؟ وە هەروەها هەر کچەک پێش ئەوەی شوو بکات؛ ئەوا: ئەگەر سووڕی مانگانەی لە زەمانی کچینی تەواو بوو؛ وە هەموو سەرە مانگان سووڕی مانگانەی دەدیت؛ ئەوا: هیچی نییە و ئاساییە. هەر بۆیە: ئەگەر هەردووکتان لە زەمانی گەنجی هەروەک باسکرا؛ وا بوون؟ ئەوا: ئێوە هەردووکتان ساغ و سەلامەتن. دەبێت ئەوەش بزانن؛ کە: ئەگەر ژن و مێرد هاوسەرگیرییان کرد و بوون بە نسیبی یەکتری؛ ئەوا: مەرج نییە یەکسەر منداڵییان ببێت بەڵکو ئەگەر هاتوو دوای سەت و چار جار جووت بوون؛ کە: لە باری ئاسایی هەموو مرۆڤێکی پێگەیشتوو و دروست لە حەفتەی دوو جار لەگەل خێزانی سەر جێی دەکات؛ وە وا ئەژمارد کراوە و کە دەکاتە دوای یەک ساڵ؛ وە بە مەرجەک دەگەل خێزانەکەت هەموو دەم بە یەکەوە بن و تەنانەت ماڵیشتان جوودا بێت؛ وە لە ناو ماڵی قەرەباڵغ نەبن {واتە: لە ماڵی باوکت؛ نەبن}؛ وە ئەوجا دەبێت سەردانی پزیشک بکەن بۆ منداڵ بوون. ئێوە هێشتا شەرمتان لە یەکتری نەشکاوە؛ وە چوون بۆ لای پزیشک؟ لێرەدا هەڵەتان کردووە. هەر بۆیە: چاوەڕی بکە، وە هیچ دەرمانێک بەکار مەبە. هەتا لە حالەتی تۆی بەڕێزدا؛ کە: تەمەنی خۆت و خێزانت بچووکە و کارەکەشت وایە؛ کە: هەموو دەم لە ماڵەوە نییت؛ ئەوا: کەسی وەکو بەڕێزتان دوای سێ ساڵ لە پڕۆسەی هاوسەرگیری ئەو کات بە دوای منداڵ بوون بگەڕێن. هەموو ئەو ژن و مێردانەی؛ کە: هەموو دەم لە لای یەکتری نیین؛ وە یان ماڵییان لە ناو ماڵی باوکیانە و ناو ماڵییان قەرەباڵغە؛ وە یان کاری مێردەکە وایە؛ کە: هەموو دەم لای خێزانەکەی نەبێت؛ ئەوا: دوای سێ ساڵ لە پڕۆسەی هاوسەرگیری ئەو کات بە دوای

مندالّدا بگەڕێت. سەبارەت بە تۆی بەڕێز؛ ئەوا: لەبەر ئەوەی خۆت تەمەنت سی ساڵە و خێزانەکەت تەمەنی بیست ساڵە؛ وە کارەکەشت ئەوەیە؛ کە: ماوە ماوە لە خێزانت دوور بکەیتەوە؛ ئەوا: هەتا سێ ساڵان لە دوای هاوسەرگیری پێویستت بە کردنی هیچ پشکنینێک نابێت؛ وە لە هەنووکەدا بەڕێزتان و خێزانت تەنیا ئەوەتان پێویست دەبێت کە ڕاستی زانستی دەربارەی حاڵەتی خۆتان بزانن؛ وە تەواو بە گوێرەی ڕێنماییە تەندروستییەکان هەڵسوکەوت بکەن. باشتر دەبێت؛ کە: خۆت و خێزانت زیاتر گرنگی بە ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی بدەن؛ وە بابەت گەلی زیاتر بخوێننەوە هەتا لەمەودوا چاو ڕوونیتان هەبێت دەربارەی دەرمان خواردن و بارە فەسلەجییەکان و حاڵەتی نەخۆشییەکان و چۆنیەتی چارەسەر کردنیان. ئێوە هەردووکتان هیچ گرفتێکی تەندروستیتان نییە؟ وە لە سەرەتا پەلەتان کردووە، وە بەتایبەت باست لەوە کردووە؛ کە: یەک حەفتە دەبێت منداڵی لەبەر چووە؛ ئەوە ئاساییە و هیچ دەرمانێک مەخۆن و بۆ جارێکیدی خۆتان ئامادە بکەنەوە. لە کۆتاییدا؛ باست لەوە کردووە کە لە هەنووکەدا دڵە ڕاوکێ و پشێوی دەروونیت بۆ دروست بووە، وە حەز بە گریان دەکەیت؛ ئەوە کاردانەوەیەکی ئاساییە دەربارەی ئەو زرووفەی کە لە هەنووکەدا تێکەوتوویت. هەم لە ڕووی کۆمەڵایەتی و هەم بە هۆی بەکار هێنانی دەرمان و هەم بە هۆی ئەو ویست و ئارەزووانەی کە دەتەوێت؛ وایکردووە کە: هەست بە دڵتەنگی و خەمۆکی و ڕاڕایی بکەیت. ئەگەر لە هۆکار و ئەو حاڵەتەی؛ کە: هەنووکە تێیدایت تەواو تێبگەیت و بزانیت؛ کە: ئەو هەموو نیشانانەی بەتایبەت لە ڕووی ڕەفتاری و دەروونی بۆت دروست بووە هەموو هۆکارەکە بۆ ئەوە بووە؛ کە: پەلەت کردووە و بەهەڵەداوان بوویتە و نازانستی جووڵایتەوە؛ ئەوا: ئەو نیشانانە لە خۆیانەوە نامێنێت و لا دەچێت. نەکەیت بۆ دڵتەنگی و ڕاڕایی و پشێوی دەروونیەکەت دەرمان و حەب بخۆیت چونکە پێویست ناکات؛ وە ئەو چەشنە دەرمانانە بۆ حاڵەتی سادە نادرێت و ئەو دەرمانانە کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیانی زۆریان هەیە. هەر بۆیە: چارەسەرت تەنیا بە زانینی ئەوە دەبێت، کە: چاوەڕێ بکە و هیچ گرفتت نییە؛ وە لە دەرمان و چارەسەری و پشکنین لە کاتی ئێستادا بەدوور بە.

پ٢/ لەنجە ڕەشید، پردێ، قوتابی، تەمەن {١٧} ساڵ: ئایا لە چ تەمەنێک باشە؛ کە: ژن زگ بکات و منداڵی ببێت؟ ماوەی یەک ساڵ دەبێت؛ کە: شووم کردووە و لە ئێستادا حەز بە بوونی منداڵ ناکەم؛ وە دەمەوێت دوای تەمەنی بیست ساڵی زگ بکەم و منداڵم ببێت. هەتا هەنووکە هیچ نەخۆشییەکم نەبووە، وە باری تەندروستیم زۆر باشە. چەند هاوڕێیەکم لایان باس کردم؛ کە: ئەگەر لە تەمەنی درەنگ زگ بکەم؛ ئەوە وا دەکات کە منداڵی گێلم ببێت؟ ئایا ئەوە ڕاستە و ئامۆژگاریتان چییە؟



دەیەوێت هەستی دایکایەتی ببینێت. ئەگەر بگوترێت؛ کە: تەمەنێکی دیاری کراو بۆ دووگیان بوون هەبێت؛ ئەوا: نەخێر؛ نییە؟ وە هەر ژنێک هەتا سووڕی مانگانەی مابێت ئەگەری دووگیان بوونی دەبێت؛ ئەمەش چونکە بوونی سووڕی مانگانە؛ واتە: هەموو سەرە مانگێک هێلکەدانان ڕوو دەدات؛ وە هەر کاتەک ئەو هێلکە پیترا دەبێتە زایگۆت و دواتر بۆ کۆرپەلە و ماوەی تەواوی دووگیانی و کۆرپەی دەبێت. وەکو پزیشک؛ ئەوا: ئێمەی پزیشکان حەز دەکەین؛ کە: ژنان لە نێوانە تەمەنی {١٨ – ٣٥} زگ بکەن و منداڵییان ببێت؛ وە لەو نێوانە تەمەنە باشترین تەمەنی دووگیان بوونە. ئەمەش چونکە دوای تەمەنی سی و پێنج ساڵی؛ ئەوا: ژنەکە ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشی درێژخایەنی لە سەر وەدیار دەکەوێت و ئاساییە کە ئەگەر تووشی نەخۆشی شەکرە یان بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بێت؛ وە چەندەها نەخۆشی درێژخایەنیتر؛ کە: کاردانەوەی لاوەکی زۆری لە سەر گیانی ژنە دووگیانەکە و کۆرپەکەی زگی دەبێت؛ وە هەروەها چاودێری تایبەتی دەوێت لە کاتی دووگیانی دایکەکە. ئەوەش لە بیر نەکەین؛ کە: دوای تەمەنی سی و پێنج ساڵی ئەگەری بوونی منداڵی مەنگۆلی یان منداڵی داون {کە: بە زمانی میللی بە گێلی مەنگۆلی ناوزەد دەکرێت} زۆر دەبێت؛ وە لەوانەیە دوای ئەو تەمەنە ئەگەر زگ بکەیت؛ ئەوا: منداڵی مەنگۆلیت ببێت.

پ٣/ دڵخواز گاهر؛ کەرکوک؛ تەمەن {٢١} ساڵ؛ خوێندکار: خوشکێکم هەیە تەمەنی {٢٤} ساڵە؛ وە ماوەی سێ مانگە شووی کردووە و چوویتە ماڵی خۆی. ئەو خوشکەم هۆڕمۆنی شیری {پرۆلاکتین} زیادە؟ وە پێی گوتراوە؛ کە: هۆیەکەی بە هۆی دەماغەوەیە و لە مێشکیدایە. دکتۆر بۆ چارەسەری شیر هاتنەکەی دەرمانی {پارلۆدین = ٢,٥ مگم}ی بۆ نووسیووە؛ وە ئەوە ماوەی یەک ساڵ دەبێت ئەو دەرمانە دەخوات و هیچ باشتر بوونی لە سەر بەدیار نەکەوتووە و چاکتر نەبووە. ئایا ئەو نەخۆشییە هیچ مەترسییەکی هەیە؟ ئایا کاردانەوەی لە سەر بوونی منداڵ و زگ کردن هەیە؟ وە ئەگەر منداڵی بە زگ نەکەوت؛ ئەو کات چی بکات؟



و/ هاتنی شیر لە مەمک دیاردەیەکی زۆر باوە؛ وە ژمارەیەکی بەرچاو لە ژنان ئەو گرفتەیان هەیە. دیتن و هاتنی شیر لە گۆی مەمک لە ژنان لە ئەنجامی زۆر بوونی هۆرمۆنی شیر {پرۆلاکتین}ەوە دەبێت؛ ئەو هۆرمۆنە دەبێتە هۆی هاندانی دروستبوونی شیر لە مەمک کە ئەگەر منداڵت لەبەردەم بێت. هۆرمۆنی پرۆلاکتین لە ژێرمێشکە ڕژێن {pituitary gland}ەوە دەردەچێت؛ کە ئەو گلاندە ئیشی ڕێکخستنی ژمارەیەک هۆرمۆنە. هاتنی شیر لە مەمک جگە لە کاتی بوونی منداڵی شیرەخۆر زۆر هۆکاری هەیە؛ لەوانە:

ا. دەرمان: بەکارهێنانی هەندێک دەرمان؛ وەکو: دەرمانە خەوێنەرەکان {Sedatives}، دەرمانەکانی خەمۆکی {antidepressant}، وە هەندێک جۆری دیاری کراو لە دەرمانی چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

ب. بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر؛ وەکو: کۆکایین یان هەندێک دەرمانی هۆشبەر {Opioid}.

ت. دەرمانی گیایی: بە کارهێنانی هەندێک دەرمانی گیایی دەبێتە هۆی هاتنی شیر لە گۆی مەمک.

پ. دەرمانی دژی منداڵ بوون {حەبی مەنع = Birth Control Pills}.

ج. هەندێک گرێ لە ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێن؛ کە: وەرەمن بەڵام سندارداری نیین؛ وەکو پرۆلاتینۆما {Prolactinoma}.

ح. کز بوون و کەم کار کردنی غودەی دەرەقی {Hypothyroidism}.

خ. نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە {Chronic Kidney Diseases}.

د. زۆر وورژاندنی گۆی مەمک: بە دەست لێدان یان ڕاگووشینی یان بە لەبەر کردنی جلی تەسک؛ کە: گۆی مەمکی لێدەخشێت و دەبێتە هۆی هاتنی شیر لە گۆی مەمک یان بوونی ئاڵووشی و هەستەوەری لە سینگ و لە سەر مەمک.

ژ. هۆکاری دەماری: بە هۆی تێکچوونی دەماری سینگ چ بە هۆی نەشتەرگەرییەوە بێت یان بە هۆی بەرکەوتنەکانەوە بێت یان بە هۆی سۆتانەوە.

ر. برینی بڕبڕەی پشت: بریندار بوون و بەرکەوتن و هاتنی گرێ لە بڕبڕەی پشت؛ دەبێتە هۆی هاتنی شیر لە گۆی مەمک.

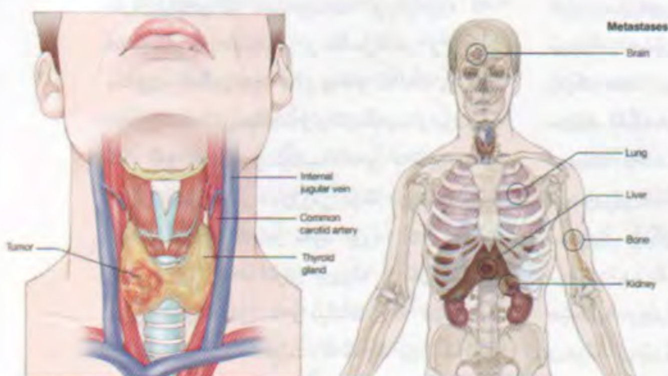
ز. هۆکار نەزانراو: هەیە لە خۆڕا؛ ئەو نیشانەی لە سەر وەدیار دەکەوێت.

هەرچی سەبارەت بەوەی؛ کە: خوشکەکەی بەڕێزتانە: لە سەرەتا ئاماژەت بەوە داوە؛ کە: هۆکاری شیر دیتنەکە بە هۆی بوونی گرێیەکە لە ژێر مێشکە ڕژێنەوە، کە: زۆربەی کات ئەو گرێیانە سندانداری نیین و هەندە مەترسییەیان نییە. چارەسەری بە پێدانی دەرمانی کە شیر هاتن کەم دەکەنەوە دەبێت؛ وە هەروەها ژنەکە ئەگەری دووگیان بوونی دەبێت بەڵام دەبێت سەرەتا چارەسەری هاتنی شیرەکە بخوات و ئەو کات دووگیان دەبێت. وە هەموو دەم چارەسەری بە لابردنی هۆکارەکە دەبێت؛ وە بەگوێرەی هۆکارەکە چارەسەری دەگۆڕێت. ئەو خوشکەی بەڕێزتان؛ کە: گرێی لە ژێر مێشکە ڕژێن هەیە ئەگەر چارەسەری بۆ کەم کردنەوەی شیر هاتنەکە بخوات؛ ئەوا: ئاسایی دووگیان دەبێت؛ وە هەروەها دەرمانەکە هیچ مەترسی بۆ دروست ناکات. جاری واهەیە؛ کە: پزیشک لەگەڵ دەرمانی کەم کردنەوەی شیر هاتنەکە دەرمانیش بۆ وێک هاتنەوە و تەز بوونەوەی گرێی ژێر مێشکە ڕژێنەکە دەنووسێت؛ وە یان زۆر ئەگمەن ئەگەر زانی؛ کە: دەرمانەکە سوودی نەبوو؛ ئەوا: پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبات. ئەوەی گرنگە نەخۆشییەکەی مەترسی نییە؛ وە ئاساییە دوای نەمانی خوشکەکەت دەتوانێت دووگیان بێت و زگ بکات و مەترسی نییە. وە ئەگەر نەخۆشەکە دەرمانی کەم کردنەوەی شیر هاتنەکەی خوارد، وە سوودی لێ نەبینی؟ کە: بەڕێزتان باستان کردووە؛ ئەوا: دەبێت خوشکەکەت دووبارە سەردانی پزیشک بکاتەوە؟ ئەمەش چونکە زۆر جار؛ پزیشک هێشتا هۆکارەکەی نەدۆزیتەوە بەڵام چارەسەر دەدات؛ لەوێدا پزیشکەکە دەبێت هەڵوەستەیەک بکات و دواتر هۆکارەکە بدۆزێتەوە ئەو کات چارەسەری بدات و دەرمان بدات. هەر بۆیە: پێویست دەکات؛ کە: خوشکەکەت جارێکیدی سەردانی پزیشک بکاتەوە؛ وە ئەو هەنگاوانە بۆی دووبارە بکرێتەوە.

پ٤/ هیوا عەلی؛ کارمەند؛ تۆبزاوە؛ تەمەن {٣٥} ساڵ: هۆکاری تووشبوون بە سەرەتانی غودەی دەرەقی چییە؟ وە کێ ئەگەری تووشبوونی بەو جۆرە سەرەتانە زۆرە؟ وە ئایا هەبوونی گری لە غودەی دەرەقی مانای تووشبوون بە سەرەتانی غودەی دەرەقی دەدات؟ تکایە؛ هۆکارەکانی چین؟

و/ غودەی دەرەقی؛ وەکو گلاندێکی گرنگی لەش و وەکو هەر شانەیەک لە شانەکانی لەش ئەگەری دەرکەوتنی شێرپەنجەی هەیە و ئاساییە تووشی شێرپەنجە ببێت. هەتا هەنووکە هۆکارێکی دیاری کراوی تووشبوون بە شێرپەنجەی غودەی دەرەقی نەزانراوە؛ وە زۆربەی کات هۆکار نەزانراوە؟ واتە: هۆکارێک ملی بگیرێت و تۆمەتبار بکرێت نییە؟ وە هەموو کات؛ دەووترێت کە: هۆکارەکەی نەزانراوە. زۆر مەزەندە هەیە؛ کە: هۆکار هەیە لە کاتی بوونی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی غودەی دەرەقی زیاد دەکات؛ لەوانە:

ا. بەرکەوتن بەر ماددە تیشکاوەرییەکان و تیشکەکان: بەرکەوتن بەر تیشک و تیشکاوەرییەکان لە زوودا دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی غودەی دەرەقی؛ ئەوجا ئەو تیشک و تیشکاوەرییە ئەگەر بە هۆی چارەسەر بێت؛ وەیان لە ژینگە و دەوروبەر بێت؛ کە: بە هەر هۆکارێک بێت ماددەی تیشکاوەری و تیشکی لە کاتی تەمەنی منداڵی بەر کەوت بێت ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی غودەی دەرەقی زیاد دەکات. تیشکی ئاسایی؛ کە: بۆ وەرگرتنی تیشکی ددانەکان بەکار دێت؛ ئەوە هیچ مەترسی دروست ناکات و نابێتە هۆی شێرپەنجەی غودەی دەرەقی. بەڵام ئەگەر هاتوو لە منداڵی کەسەکە تیشکی بۆ



چارەسەری بۆ سەر و مل و سینگ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی غودەی دەرەقی زیاد دەکات. جۆرێکیدی شێرپەنجەی غودەی دەرەقی هەیە؛ کە: هەرچەندە دەگمەنە و کەم ڕوو دەدات و لە جۆگەی غودەی دەرەقی دێت؛ وە ناسراوە بە: {Medullary thyroid cancer}؛ کە: بە هۆی بۆماوەییە و لە ڕێگای بۆهێلێکەوە تووشی مرۆڤ دێت؛ وە لەوانەیە کەسەکە لە خانەوادەکەی ئەو بۆهێلەی هەبوو بێت و تووشی ئەو جۆرە شێرپەنجەیەی غودەی دەرەقی بکات.

پ٥/ هیمداد؛ پردێ؛ مامۆستا؛تەمەن {٢٢} ساڵ: ماوەکی زۆر بوو؛ کە: لای چەپی سکم ئێشی زۆری هەبوو؛ وە زۆربەی جار لەگەلی تووشی سکچوون دەبووم. ئێش و ئازارکەی زۆر نەبوو بەڵام ئەزیەتی دەدام؛ وە جار هەبوو سکچوون و جار هەبوو نارەوان بووم. بە هیچ شێوەیەک لە باری ناوی سکی خۆم ئاشنا نەبووم؛ وە زۆر جار دەنگی دەهات و سکم غازاتی زۆر دەبوو؛ تەنانەت ڕووی دانیشتنم لە زۆر جێگا نەبوو چونکە وا هەستم دەکرد؛ کە: هەموو گوێبیستی دەنگە دەنگی ناو سکم دەبن. سەردانی زۆر دکتۆرم؛ کردووە و هەمووی دەڵێن؛ کە: نەخۆشی تەهەیوجی قۆلۆنم هەیە؛ وە ماوەکی زۆر دەرمانیان بۆ نووسیووم و بە بەردەوامی ئەو دەرمانانەم خواردووە بەڵام هەمووی کارەکەیان کاتی بووە؛ وە چارەسەری بنبڕ نەبووە؟ ئایا ئەو نەخۆشییە مەترسی هەیە؟ وە ئەگەر چارەسەر نەکرێت هیچ مەترسی هەیە؟ وە تکایە چارەسەری چییە؟

و/ نەخۆشی تەهەیوج یان وورژانی قۆلۆن نەخۆشییەکی باوە؛ وە هیچ نییە؟ وە هەموو کات؛ کاردانەوەی خراپی باری ئابووری و کۆمەڵایەتی و دەروونی مرۆڤەکانە لە سەر جەستەیان و ئەو نەخۆشییە دوای ئەوەی هەموو هۆکارەکانی دروست بوونی نیشانەکان وەلا دەنێین و هیچ نامێنێتەوە؛ ئەوا: یەقەی ئەو نەخۆشییە دەگرین و دەرکەوتنی نیشانەکانی کۆئەندامی هەرس دەدەینە پاڵ بوونی ئەو نەخۆشییە؛ وە بە نەخۆش دەووترێت کە: تەهەیوج قۆلۆنی هەیە. نەخۆشییەکە بێتامە؛ دەنا هیچ مەترسی نییە؟ وە بۆ چارەسەر کردنی پێویستی بە هەماهەنگی نێوان پزیشک و نەخۆش دەبێت؛ وە دەبێت سەرەتا نەخۆشەکە لەوە تێ بگات؛ کە: ئەو نەخۆشییە هیچ مەترسییەکی نییە و هیچ ناگۆڕێت بۆ نەخۆشی خرا. وە هەروەها دەبێت ئەوە بۆ نەخۆش ڕوون بکرێتەوە؛ کە: ئەو نەخۆشییە لە ئەنجامی خراپی باری گوزەران و خەم و تووڕە بوون و نەبوونی و قەرزداری و بوونی گرفتی دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی لە سەر کەسەکان وەدیار دەکەوێت لە تێگەیشتنی سانایی ئەو نەخۆشییە یەکەم هەنگاوی چارەسەر کردن دەست پێدەکات. دوای ئەوەی؛ کە: نەخۆشییەکە و جۆرەکەی بۆ نەخۆشەکە ڕوون کراوە؛ ئەوجا پێدانی چارەسەری بە گوێرەی ئەو نیشانانە دەبێت کە لە کەسەکە باوە؛ وە نەخۆشەکەی تەنگەتاو کردووە؟ ئەو نەخۆشانە بە زۆری یان لەبەر ڕەوانی یان نارەوانی سەردانی پزیشک دەکەن؛ وە کامە نیشانە زاڵتر بوو پزیشک دوای پێدانی ڕێنمایی دەربارەی خۆراک چارەسەری ئەو نیشانەیە دەدات بە نەخۆشەکە. هەندێک لەو نەخۆشانە تەنیا گرفت و نیشانەیان بریتی یە لە نارەوانی و ئەوانە ئامۆژگاری دەکرێت؛ کە: ئەو خۆراک و خواردنانە بخۆن کە یارمەتی ڕەوانی دەدەن؟ وە هەشە؛ کە: نیشانەی باوی زگ ئێشەیە؛ وە لەوانەی دەرمان بۆ لابردنی ئێش و ئازار بەکار دێت؛ وە هەیە نیشانەی گرفتەکەی ڕەوانییە و لەوانە دەرمانی بۆ نەهێشتن و لابردنی ڕەوانییەکە دەدرێت.



پ٦/ ڕەوا حسێن؛ هەڵەبجە؛ تەمەن {٣٣} ساڵ: بیستوومە؛ کە: ناوەندی تەمەن لە وولاتی عێراقی فیدڕاڵ و کوردستان دابەزیووە؟ ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟ وە بۆچی بەشێوەی بەرچاو ناوەندە تەمەنی تاکەکان دابەزیووە؟ وە ئایا ئەو دەنگۆیە ڕاستی هەیە؟

و/ هۆکاری کەم بوونەوەی تەمەن لە وولاتی ئێمە ئەمانەن:

١- تێکدانی دەورووبەری تەندروست: بە هۆی زۆری شەڕ و شۆڕ و بوونی گرفتی دارایی و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی.

٢- زۆر بوونی زۆر نەخۆشی و سەرهەڵدانی نەخۆشی نوێ و سەردەمی: وەکو نەخۆشی قەڵەوی و هەردوو دەستە براکەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە، بەهۆی: زۆر خۆری، گۆڕانی ناندینی کوردی، زۆر بەکارهێنانی دەرمان، جگەرە کێشان، خواردنەوەی مەی، تەمبەڵی، قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش، زۆر بوونی چەوری لە ناو خوێن؛ زۆر خواردنی خۆراکی چەور..هتد.

٣- کەمی ڕۆشنبیری گشتی تاکی کوردی.



٤- کەمی هۆشیاری دروستی: تاکی کوردی هەوڵی بە دیهێنانی زانیاری نوێ دەربارەی شێوازی ژیان و چۆنیەتی بیرکردنەوە و بەرەو پێش چوون نادات، لە هەمان کاتیشدا ڕۆل نابینێت لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی تەنانەت خانەوادەکەشی لێی سوود مەند نابن. کۆمەڵ: بوونی زۆر فەرهەنگی کۆن کە ڕێگرە لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی، دەسەڵات: پشت گوێ خستنی باری تەندروستی بەتایبەتی ئەو جۆرە تەندروستیەی کە پێیدەووترێت: خۆپاراستنی سەرەتایی ئەمەش بەرجەستەی سیاسەتی چەوتی حکومەتە یەک لە دوی یەکەکان و نەبوونی کەسی یاو لە شوێنی شیاوە.

٥- تەندروستی لە لایەنی پزیشکی بریتیە لە دروست بوونی لایەنی دارایی و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و بیری مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون لە نەخۆشی و پەککەوتەیی. ئەمەش لای ئێمە ئەو بوارانەی باس کران هەموو دروست نین، کەواتە هۆکار دەبێت لە تەمەن کورتی مرۆڤەکان.

٦- زۆر بوونی مادده تیشکدەرەکان و پیس بوونی ژینگە و زۆر بوونی توخمی سەرەبەست لە ناو لەشی مرۆڤ، کە گەردیلەی ئۆکسجینی نا تێر و ناجێگیرن بۆ تێر بوونیان هەوڵی بە دەست هێنانی ئەلیکترۆن دەدەن و بەمەش خانەی هاوسێی خۆیان تووشی مردن دەکەن. بەمەش کەسەکە ئەگەری زوو مردنی زیاد دەبێت.

٧- گۆڕانی ناندینی کوردی و زۆر خۆری و گوێنەدان بە زانستی خۆراک هەموو هۆکار بوون لە دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە درێژ خایەنانەی کە بە خۆراکەوە بەندن لەوانە نەخۆشی سووکەری.

٨- نەبوونی خزمەت گوزاری تەندروستی لە هەموو ئاستەکان.

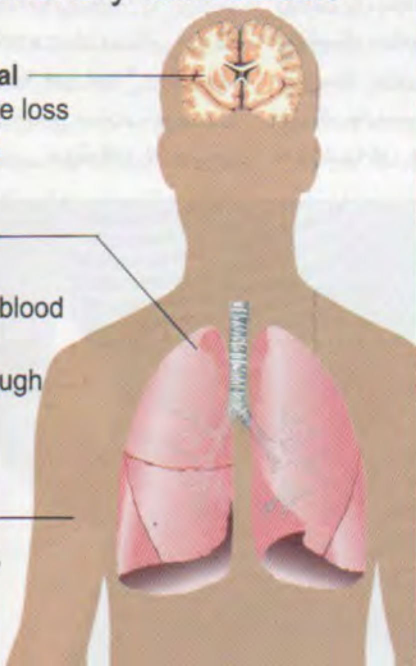
٩- زۆر بوونی جگەرە کێشان و خواردنەوەی مەی و زۆر خۆری و نێگەلە کێشان.

١٠- خراپی باری دەروونی و لایەنی کۆمەڵایەتی تاکی کوردی. مانەوەی کاردانەوەی گرانی ساڵانی نۆوەدەکان لەسەر مرۆڤەکان.

ئەمە هەمووی وایکرد کە نێوەندە تەمەن لە وولاتی ئێمە کەم بێتەوە، بە پێی دوا ئامارەکان لە ساڵی (٢٠٠٩ز) نزیکەی تەنیا (٨ ,٢٪) لە دانیشتووانی عێراق تەمەنیان لە سەرووی (٦٥ ساڵیە). هەر لەبەر ئەوە نێوەندە تەمەنی تاکی عێراقی لەو ساڵەدا بۆ پیاوان (٦٢ ساڵ) و بۆ ئافرەتان (٧٠) ساڵ کە بە ڕێژەی هەشت بۆ دە ساڵ کەمی کردووە بە بەراوورد بە کۆتایی هەشتاکان. ئەوە ئەگەر ئەو ڕێژەیە بزانین کە ئەگەری مردن لەو کەسانەی کە تەمەنیان لە نێوان (١٥ – ٦٠) ساڵییە لە ساڵێکدا نزیکەی (٢٩٥ پیاو) و (١٤٥ ئافرەت) لە هەر (١٠٠٠) کەسدا بە هۆی هەموو هۆکارەکانی مردن. کە ئەمەش ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ وولاتێکی دراوسێی وەکو سوریا ڕێژەکان زۆرن بۆ نموونە، ئەوان ئەگەری مردن لە تەمەنی نێوان (١٥ – ٦٠ ساڵی) ڕێژەکە (١٥٩ پیاو و ٥٩ ئافرەتە لە هەر ١٠٠٠ کەسدا).

پ٧/ هیوا عەلی، خوێندکار، سلێمانی: ئایا نەخۆشی سیل چی یە؟ نیشانەکان چین؟ ڕێگاکانی خۆپاراستن چین؟

و/ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) نەخۆشی (سیل) بە یەکێک لە گرنگترین گیروگرفتە تەندروستییەکان لە سەرانسەری جیهاندا ئەژماردی کردووە، ڕوو لە زۆر بڵاو بوونەوەیە و بنبڕ کردنی زەحمەت کەوتووە بە هۆی بڵاو بوونەوەی ئایدز و نەبوونی شوێنی نیشتەجێ بوون و پیس بوونی ژینگە هۆی نەخۆشییەکەیە. نەخۆشییەکە هەوکردنێکە بە هۆی بەکتریای چیلکەیی کوخ کە تووشی مرۆڤ دێت و هەروەها بەکتریا چیلکەییەکە لەتوانایدا هەیە کە گیانەوەری مالی، وەک: پشیلە و سەگ تووش بکات، بەکتریای چیلکەیی کوخ دەتوانێت لە ناو ساردیدا بژیت بەڵام بە گەرمی و تیشکی خۆر و تیشکی سینی و تیشکی سەرو بنەوشەیی لەناو دەچێت هەر لەبەر ئەوەیە پێویستە خانمان لە کاتی ڕۆژدا پەنجەرە و دەرگای ژوورەکان بخەنە سەرپشت تا لەناو ماڵ هەوا گۆرکێیەکی باش هەبێت، بەکتریای چیلکەیی کوخ لە ڕێگاکانی پژمین و لیکاو دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر. هەروەها دەگوازرێتەوە بە ڕێگای کۆئەندامی هەرس بە قووتدان یان لە ڕێگای پێست و زۆر دەگمەن لە ئافرەتی دووگیان بۆ کۆرپەکەی. دوای ئەوەی بەکتریای چیلکەیی کۆخ دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ دەست بە زۆربوون دەکات , لە شێوەی تۆپەڵێک دەبێت و ماددەیەکی ژەهری لێ دەردەچێت و دواتر ئەو تۆپەلە یان بە بەرگێک دەورە دەدرێت و نەخۆشییەکە کۆنترۆل دەکرێت و تاکەکە چاک دەبێتەوە یان بەناتەواوی بەرگێکی بۆ دروست دەبێت و نەخۆشەکە بە ناتەواوی چاک دەبێتەوە بەشێوەیەکی کاتی , یان تۆپەڵە بەکتریایی چیلکەیی کوخ وورده وورده گەورە دەبێت دەچێتە بۆڕی هەوا و لە ڕێگای بۆڕی هەوا دەکرێتە دەرەوە، ئەمەش وەک سەرچاوەیەکی بەکتریای چیلکەیی کوخ دەبێت , کە: ئەگەر بچێتە خوێن ئەوا بۆ ئەندامەکانی تری لەش دەگوازرێتەوە. بەم جۆرە دەبینین: تەنیا چوونە ژوورەوەی بەکتریای سیل بۆ ناو لەش نەخۆشی سیل دروست ناکات بەڵکو چەند هۆکارێک پێویستە هەبێت بۆ ئاسانکاری کردن بۆ تووش بوون بە سیل، لەوانە: هۆکاری دەوروبەر و مرۆڤ , بینراوە: کە نەخۆشی سیل بە زۆری لە نێو منداڵان (کە تەمەنیان لە دوو ساڵ کەمترە) و لە مێرد منداڵان و لە کوڕان زیاتر لە کچان زۆرترە؟ هەروەها لەوانەی



نەخۆشـی بەد خۆراکی یان نەخۆشییەکی درێژخایەنیـان هەیـە، وەک: نەخۆشـی شـەکرە، کەمـی دەردانی ڕژێنـی دەرەقی ئەوانەی لە بنکەکانی چارەسـەرکردنی سیل کاردەکەن زۆرە. هەروەها لەو خێزانانەی کە ژمارەیـان زۆرە و نەبوونن و خانووەکانیان هەوا گۆرکێ باشـی نییە و شێدارە، وە لەو ناوچانەی کە خەڵک زۆر بەڵغەم دەکەنە سەر زەوی. مـرۆڤ لەوکاتانەدا گومان لە بوونی نەخۆشـی سـیل دەکات ئەگەر کۆخەیەکی زۆری هەبێـت تووشـی داهێزرانـی زۆر و بێتاقەتی و نیمچە تایەک لە شەوان (شەوتا) بێت لەگەڵ ژانە سینگ و بەڵغەم کە خوێنی تێدا بێـت و ئارەزووی خواردنـی نەبێت و کەمێک کێشـی دابەزێت دەبێت سـەردانی پزیشـکی تایبەتمەنـد بـکات بۆ دەسـت نیشـانکردنی. چارەسـەرکردنی نەخۆشی سیل ئێسـتا زۆر ئاسان بووە ئەگەر لە ماڵ ئەندامێکی ماڵەوەتان نەخۆشی سیلی هەبوو، ئەوا: ئامـۆژگاری بکە کە دەرمان بەگوێرەی ڕێنماییەکان بەتەواوی بەکار بێنێت یارمەتی دەروونی و کۆمەڵایەتی بدە و لە کاتی پژمین و کۆخە دەست بەدەم وەبگریت و ئەو دەستە سـڕانەی کە بەڵغەم و پژمینەکەی تێدەکات بە تـەواوی فڕێ بدرێت و بخرێتە ناو زەرفی تایبەت بۆ ئەم مەبەسـتە ئامادە کرا بێت و سەری واڵا نەبێت لەگەڵ گرنگیدان بە خۆراک و لە ماڵ دەرگا و پەنجەرەکان بخرێتە سـەر پشـت تا هەوا گۆرکێ هەبێت لەبەر ئەوەی بەکتریـای چیلکەیی کوخ بە تیشـکی خۆر لەناو دەچێت. وە خۆپاراستن لە توشبوون بەسیل، بەم هەنگاوانە دەبێت:

١- هەوا گۆرکـێ و ڕووناکی تەواوی ماڵەکانمان.

٢- خۆراکـی چـاک و بەسـوود و تەندروسـت و دوورکەوتنـەوە لـە ڕەفتارە ناتەندروستەکان.

٣- هەڵخسـتنی مافـوور و جێگای نووستن و پێخەف لەبەر تیشکی خۆر.

٤- گرنگیـدان بە باری تەندروسـتی خۆمـان و خۆپاراسـتن لە نەخۆشـیەکان بەگشتی.

٥- لە شوێنی کارکردن گرنگی بەباری تەندروستی بدرێت بەتایبەتی ئەو کارانەی کە تۆز و خۆڵی زۆرە و ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی هەناسە زۆرە.

پ/ ئەحمـەد محمـد، تەمـەن {٣٨} ساڵ، کاسب، سـۆران: بۆن لە دەمم دێت؟ هۆکارەکـەی چییـە؟ ئایـا نەخۆشـییە؟ هەرچەند من زۆر گرنگی بە پاکوخاوێنی ناو دەم و ددانەکانـم دەدەن، وە هەروەها هیچ نەخۆشـییەکی وام نییە، کە: هۆکاری ئەوە بێت بۆنی ناو دەمم ناخۆش و بۆگەنی بکات. تکایە ڕێنماییتان سەبارەت هۆکاری ناخۆشی بۆنی ناو دەمم؟ وە ئایا چی بکەم ئەو گرفت و ئاریشەیەم نامێنێت؟

و/ بـۆن هاتن لە هەناسـە یان لە دەم هـۆکاری یەکجـار زۆری هەیـە و پێدانـی چارەسەر بەندە لە سەر دۆزینەوەی هۆکاری بۆن هاتنەکە. هۆکاری بۆنی بۆگەنی لە دەم، ئەمانەن:

ا. هۆکارە گشتییەکان:

١- هەوکردنـی ڕێڕەوەکانی سـەرەوەی هەناسـەدان (وەک: هەوکردنـی ئاڵووەکان لەوزەتێن).

٢- هەوکردنەکانـی بۆڕی هـەوا و کێم دروست بوون لە بۆڕی هەوا.

٣- بوونی هەندێک مادده لە خوێن، کە: بۆنی دەم ناخۆش دەکەن، وەک:

ا. خواردن: وەک: پیاز و سیر.

ب. مـاددەی نامۆ لە ناو خوێن (وەک: کیتۆن لە نەخۆشی شەکرە).

٤. نەخۆشـییەکانی کۆئەندامی هەرس: (وەک: ترشان و سـۆتانەوەی سورێنچک و گەدە).

٥- نەخۆشـییەکانی خوێن (وەک: شـێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان).

ب. هۆکارەکانـی نـاو دەم:

١- ناپاک و خاوێنی دەم وددانەکان: مانەوەی خۆراک لە نێـوان کەلێنی ددانەکان، بە هۆی:

ا. ددانـی خـراپ و خوار و خێچ.

ب. خراپ پڕ کردنەوەی ددانەکان و شـکانی پڕ کرد نەوەی ددان.

ج. کلۆر بوونی ددان و پشت گوێ خستنیان.

د. بوونی پردی ددان و ماددەی ڕاسـتکردنەوەی ددان کە خراپ بوون.

٢- نەخۆشییەکانی پدو: (وەک: هەوکردنەکانی پدو، گیرفانەکانی پدو).

٣- مردنی دەماری ددانەکان و بوونی کێم لە ددانەکان.

چارەسـەرکردنی: چارەسەرکردنی بۆنی بۆگەنـی لـە دەم بە زانینی هـۆکاری بۆن هاتنەکە دەبێت. چارەسـەرکردن بە گوێرەی هۆکارەکە دەبێت، ئەگەر هۆیەکەی گشـتی بـوو دەبێت چارەسـەری ئەو نەخۆشـییە بکەیت کـە بۆتە هۆی بـۆن هاتنەکە بەڵام ئەگەر بـە هۆی نـاو دەم و ددانەکان بوو، ئەوا: دەبێت سـەردانی پزیشـکی پسپۆڕی ددان بکەیـت. زۆرمـاددەی پاککـەرەوەی دەم وددان (غسـول فموی) هەن دەتوانیت کەڵکیـان لێوەربگریت بەشـێوەیەکی کاتی بەڵام هەر دەبێت سـەردانی پزیشک بکەیت بۆ زانینی هۆکارەکەی بەتایبەتی ئەگەر بۆن هاتنەکە بەردەوام بوو. سەبارەت بە حاڵەتی جەنابتان، کـە: ئاماژەت بەوە داوە کە هیچ نەخۆشـییەکی ئەوتۆتان نییە، وە هەروەها نووسیووتە، کە: گرنگی زۆر بە پاکوخاوێنی نـاو دەم و ددانەکان دەدەیت لەگەڵ ئەوەش هەر دەبێت لە لایەن پزیشکێکەوە ببینرێیت، وە بەتایبـەت کە تەمەنی بەڕێزتان سـی و هەشـت سـاڵە، کە: لەو تەمەنـە زۆر جار نەخۆشـی مـات هەیـە و هێشـتا وە دیار نەکەوتووە یان نیشـانەی ئەوتۆی دروست نەکردووە.



ڕاپۆرتێک لەسەر نەخۆشخانەی ڕاپەڕین



نەخۆشخانەی ڕاپەڕین تاکە نەخۆشخانەیە لە شاری هەولێر و دەورووبەری کە نەخۆشییەکانی منداڵان چارەسەر دەکات، ڕاپۆرتەکەمان لە چەند خاڵێک دەخەینە ڕوو:

یەکەم: پێکهاتەی نەخۆشخانەی ڕاپەڕین:

نەخۆشخانەی ڕاپەڕین لەم بەشانە پێکهاتووە:

1. بەشی ڕاوێژکاری: کە تیایدا بە درێژایی {24} کاتژمێر پێشوازی لە نەخۆش دەکرێت و چارەسەری پێویست پێشکەش دەکات .

2. بەشی فریاکەوتن: لەم بەشە بە درێژایی {24} کاتژمێر هەموو ئەو نەخۆشە کتوپڕانە وەردەگرێت کە پێویستیان بە چارەسەری کتوپڕ هەیە.

3. بەشی منداڵە ناکامەکان: ئەو بەشە تایبەتە بەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە خوار یەک مانگە، وە ئەو منداڵانەی کە ناکامن و ماوەی نۆ مانگیان تەواو نەکردووە لەسکی دایکیان: وە لە ماوەی {24} کاتژمێر نەخۆش وەردەگرێت.

4. قاووشەکانی نەخۆش (یەک و دوو): ئەمەش بۆ ئەو نەخۆشانەیە کە پێویستیان بە مانەوە هەیە لە نەخۆشخانە.

5. بەشی نەشتەرگەری منداڵان: لەم بەشە نەشتەرگەری بۆ هەموو ئەو منداڵە نەخۆشانە دەکرێت، کە: پێویستیان بە نەشتەرگەری کتوپڕ هەیە بە درێژایی {24} کاتژمێر ، ئەمە جگە لە نەشتەرگەری بەیانیان کە بۆ نەخۆشەکانی (Cold Case) دەکرێت.

6. بەشی تاقیگە: لەم بەشەدا پشکنینی نەخۆشییەکان دەکرێت بۆ نەخۆشەکان بەیانیان و ئێواران بە خۆڕایی بە درێژایی {24} کاتژمێر.

7. بەشی دەرمانخانە: ئەمەش پێکهاتووە لە دەرمانخانەی فریاکەوتن و دەرمانخانەی ڕاوێژکاری، کە: بە درێژایی {24} کاتژمێر دەرمان دەدات بە نەخۆش بە خۆڕایی.



دووەم : بەشی زانستی:

نەخۆشخانەی ڕاپەڕین سەنتەرێکی بۆردە بۆ بۆردی (کوردستانی و عەرەبی و عێراقی) جگە لەوەی، کە: هەفتانە چالاکی زانستی ئەویش هەیە، بەم شێوەیە:

- سێ ڕۆژی یەکەمی هەفتە (Morning report)
- ڕۆژی سێ شەممە (Case Presention)
- ڕۆژی چوارشەممە (Death Confrans)
- لە هەموو مانگێک 2 ڕۆژ وانە وتنەوە هەیە لەسەر تیشک.
- ڕۆژانی یەک شەممە (Grand tour) .
- ڕۆژانی دووشەمە (Journal cub)

هەروەها یەکەیەکی پەرە پێدانی ڕۆشنبیری و تەندروستی کراوەتەوە بۆ کارمەندانی تەندروستی نەخۆشخانە بۆ زیاتر ئاشنا بوونی کارمەندانی تەندروستی لە زانستی نوێ، ئەمەش بە شێوەی تیۆری و کرداری.



سێیەم: خزمەت کردنی نەخۆش: لە نەخۆشخانەکەمان لە بەشی ڕاوێژکاری لە ماوەی {24} کاتژمێر پێشوازی لە {1200 تا 1500} نەخۆش دەکرێت کە هەر هەموویان پشکنین و چارەسەریان بۆ دەکرێت لە لایەن پزیشک و کارمەندانەوە ئەمەش بەرامبەر پسوولەیک، کە: نرخەکەی لە کاتی دەوامی بەیانیان تەنها (500) دینارە، وە دوای دەوامی فەرمی، واتە: کاتی ئێوارە (2000) دینارە.

وە ڕۆژانە زیاتر لە (200) نەخۆش داخل دەبێت لە بەشی فریاکەوتن، وە ئەم ژمارەیە زۆر زیاترە لە ژمارەی قەرەوێلەکانی فریاکەوتن.

وە نەخۆش دوای داخل بوونی پشکنین و تیشک و سۆنار و چارەسەی



بۆ دەکرێت، وە هەروەها خواردنی سێ جەمە، وە ئەمانە هەمووی بە خۆڕایی پێشکەش دەکرێت تا ئەوکاتەی نەخۆش دەردەچێت لە نەخۆشخانە.

ڕۆژانە نەخۆشخانەکەمان نزیکەی دوو تەن دەرمان بێ بەرامبەر دەدرێت بە نەخۆش.

هەروەها لە بەشی نەشتەرگەری ساڵانە زیاتر لە سێ هەزار نەشتەرگەری دەکرێت بۆ نەخۆش بە بێ بەرامبەری ئەم جگە لە منداڵانی پێشمەرگە و شەهید و ئەنفال کە یارمەتی وئاسانکاری زۆریان بۆ دەکرێت لە رووی چارسەر و نەشتەرگەری.



چوارەم: پلان و پرۆژە پێشنیار کراوەکان بۆ دوا ڕۆژ:

1. کردنەوەی یەکەی چاودێری چڕ (RCU) کە شوێنەکەی تەواو بووە تەنها ئامێر و کارمەندی تایبەت و پزیشکی پسپۆڕ ماوە بۆی دەستنیشان بکرێت.

2. دروست کردنی یەکەیەکی فریاکەوتن و منداڵە ناکامەکان ئەمەش لە ساڵی نوێ دەکەوێتە بواری جێبەجێ کردنەوە لە لایەن بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی، وە بە هاوکاری پارێزگاری هەولێر.

3. کردنەوەی بەشی ڕاوێژکاری پسپۆڕی وورد لە ساڵی نوێدا.

4. ئاواتە خوازین نەخۆشخانەیەکی پرۆفیشناڵی تایبەت بە نەخۆشییەکانی منداڵان دروست بکرێت بە کوالیتی و ستانداری جیهانی.

ئامۆژگاریم بۆ دایک و باوکە بەڕێزەکان:

1. لە کاتی سەردانیان بۆ نەخۆشخانە پسوولەی ناردن واتە (احالە)یان پێبێت.

2. پێویستە گرنگی بە پاک و خاوێنی نەخۆشخانە و کەل و پەلەکانی بدرێت لە لایەن دایک و باوکی نەخۆش.

3. پێویستە قەڵەباڵغی لە نەخۆشخانە دروست نەکەن و تەنها یەک هاوەڵ هەبێت لەگەل نەخۆش.

4. ڕێز لە پزیشک و کارمەند و فەرمانبەرانی نەخۆشخانە بگیرێت.

دکتۆر

عبدالصبور احمد حسین ـ بەڕێوەبەری نەخۆشخانە





ڕۆژانەی پزیشکێک



پزیشک و ڕۆژنامەنووس

مانگی شەشەمی ماوەی پزیشکاییەتی نیشتەجێی خولاو (موقیم)یم بوو، لەو کاتی حالەتێکی گووانە پیسە (الجمره الخبیپه) هات بووە خەستەخانە. هەندەک حالەتی نەخۆشی هەیە پەیوەندی بە لایەنی ئەمنی و هێمنی و ئاسایشی نەتەوەیی و نیشتمانی و داراییەوە هەیە، ئەگەر بەس ئەوە ڕاگەیاندرابایە کە حالەتێکی نەخۆشی گووانە پیسە لە کوردستان هەیە، ئەوا: ئاسایی بوو وولاتانی دراوسێ سنوورەکانیان قەپات دەکرد و هەنگاوەکانی خۆپاراستنیان پیادە دەکەن. تەنیا قەپات کردن و داخستنی یەک سەعاتی سنوورەکان دەبووە هۆی ئەوەی کە زەرەر و زیانێکی زۆر لە کوردستان بدرێت، وە هەر ئەوە بزانرایە کە نەخۆشی گووانە پیسە هەیە، ئەوا: سەد لە سەد سنوور داخرا بوو. لە هەمان کاتدا کە ئێمە بووینە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) هێشتا هەندە نەبوو کە برا کوژی کوژابۆوە بەڵام کاردانەوەی لە سەر دەروونی هەموو ئەو کەسانە هەبوو کە حزبی بوون، لە هەولێر ئەم لا پارت و حزبی باڵا دەست بوو بۆیە ئەوانەی کە سەر بە ئەو لا بوون هەندە لە خۆیان ڕانەدیت و دەستیان نەدەڕۆیشت و خۆیان دوورە پەرێز دەگرت.



بارودۆخی سیاسی لەو کاتی بەو شێوەیە بوو؛ بۆیە: بابەتێکی هەستیاری وا دەبووایە بە کەسێک بسپێردرێت کە تەواو جێگای متمانەی لایەنی پەیوەندیدار بێت. هەر کە ئەوە لە خەستەخانە بڵاو بۆوە کە حالەتێکی ترسناکی واهەیە، وە لەبەر ئەوەی بەندە ناوی بەوە دەرکرد بوو کە کەسێکی زیرەک و بە جەرگ و کارکەر و نهێنی پارێز و جێگای متمانەی هەمووان بوو، بۆیە: حالەتی واهەبووایە ئەوە خواردنی من بوو. هەر باسی ئەو حالەتە دەکرێت لە وەزارەتی تەندروستی، وە چۆن چاودێری ئەو کەسە بکرێت کە نەخۆشییەکەی هەیە؟! یەکسەر ناوی منیان بە بیر دادێت و ئەو حالەتە ببێتە ئەرکی من و تەواو چاودێری تەنیا ئەو نەخۆشە بکەوێتە ئەستۆی من، وە وەزیری تەندروستی ئەو کات کە لە هەمان کاتدا لە کۆلێژی پزیشکی مامۆستامان بوو ڕەزامەندی نواند بوو. وە دوای ئەوە بانگی منیان کرد، تۆ تەنیا یەک بەرپرسیارییەتیت لە سەر دەبێت، ئەویش: چاودێری و چارەسەری ئەو نەخۆشە؟! وە ئەوەیان بۆ بەیان کردم کە گرنگترین هەنگاو ئەوەیە کە زانیاری دەربارەی ئەو نەخۆشە و نەخۆشییەکەی بە هیچ شێوەک نەدرێت بە هیچ کەس و لایەن و ڕۆژنامەیەک!! وە هەر کەس پرسیاری دەربارەی ئەو نەخۆشییە کرد زوو لایەنی ئاسایش و وەزارەتی لێ ئاگادار بکرێتەوە. کە تەنیا ئەو نەخۆشە و نەخۆشییەکەی بووە بەرپرسیارییەتی من، چوومە لای نەخۆشەکە و زۆر چاک لە سەر نەخۆشییەکەی خوێندمەوە، هەروەها دەربارەی خۆپاراستن لەو نەخۆشییانە هەموو هەنگاوەکانم خیندەوە، هەتا بتوانم خۆمی لێ بپارێزم. هەموو ئەو پزیشکانەی کە تازە دەبنە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) پێویست دەکات پێش ئەوەی بچنە ناو خەستەخانە وەکو پزیشک کار بکەن، هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان پیادە بکەن چونکە پزیشکیش مرۆڤە زۆر ئاساییە کە تووشی ئەو نەخۆشییانە ببێت ئەگەر هەنگاوەکانی خۆپاراستنی پیادە نەکرد. ئەو کات دوای ئەوەی سەلماندرا کە ئەو کەسە تووشی نەخۆشی گووانەپیسە بووە، دەبووایە: هۆکاری تووش بوونەکەی بزانرێت، بۆیە: بە هۆی حکومەتەوە داوای هەموو دانیشتووانی ئەو گووندەی سەر سنوورمان کرد، سەرەتا خەڵکەکە گوومانی خراپیان برد بوو ناڕازی بوون



بەڵام کە هەڵسوکەوت و ڕەفتاری لایەنی تەندروستیان بینی ترسیان لێ نیشت و ڕەزامەندییاندا کە هەموو بێن و خۆیان بپشکنن. وە هەموو کات بەندە لە خەستەخانە بەوە ناسرا بوو، کە: (کۆرەیە = واتا: هیچ نابینێت)، وە (کەڕە = واتا: هیچ نابیستێت) وە (لاڵە = واتا: بە هیچ شێوەیەک قسە ناکات لە پشتەوە و نهێنی نەخۆش ناچێتە دەرەوە). بۆیە لە لایەنی پەیوەندیدار نەبێت هیچ کەسێک نەیدەزانی کە حاڵەتەکە چۆنە، ئەویش پەیوەندی بە منەوە نەبوو بەڵکو هەموو کات ڕاپۆرتی تەواو لە بواری تەندروستی و چارەسەر و هەمووی دەدرا بە وەزارەتی تەندروستی و ئەوان لایەنی پەیوەندیداریان لێ ئاگادار دەکردەوە. کە ئەو نەخۆشەم لا بوو، ڕۆژەک نازانم بۆ چ بۆ لای دەرمانخانە چوو بووم! کە گەڕامەوە وەبەر هۆدەی پزیشکان تێپەڕ بووم، بیستم یەک لە پزیشکەکانی لەگەڵ خۆمان بوو بە ئەنگووستی نیشانەی لە من کرد، گۆتی: ئەوە دکتۆر نەخۆشی ئەوە و هەموو شتەکی لە بارەیەوە دەزانێت؟! ئەمن هەر کە ئەوەم بیست یەک دوو شاقاو لە هۆدەکەی تێپەڕی بووم یەکسەر تەز بوومەوە و گەڕامەوە دواوە و سەرەکم بە هۆدەکەی داگرت، دیتم: ئەفەندییەک بە خۆ بە کامێرایەوە دەگەڵ یەک لەو پزیشکانە دانیشتوون و پزیشکەکە قسەی بۆ دەکاتن. کاتی خۆی کە لە کۆلێژی پزیشکی بووین، ئەو برادەرەمان لە ڕێکخراوی تەڵەبەی ئەو لا بوو و لە سەر لایەنی ئەو لا بوو. کابرا، دەستی بە کڵاوی وەگرت بوو، با نەبات!! هەرکە لێیان وەژۆریێ کەوتم. ها، خێرە؟. پزیشکەکەی برادەرم، گۆتی: ئەو برادەرە پەیامنێری یەک لە ڕۆژنامەکانە و هاتییە چاوپێکەوتن لەگەڵت بکات لەسەر ئەو نەخۆشەی کە نەخۆشی گووانە پیسەی هەیە. گۆتم: ئەو نەخۆشە و ئەو جۆرە نەخۆشییەمان نییە! ئەمن نازانم و هیچی دەربارەی نازانم، بەس کوو جەنابت هاتیتە ناو خەستەخانەوە

بە خۆت و کامێراوە؟! ڕۆژنامە نووسەکە، گۆتی: دکتۆر، خۆ تەیارەمان لۆ دروست ناکەیت. دوو قسەمان لۆ دەکەیت و تەواو! گۆتم: ڕاوەستە، کامێراکەم لێی وەرگرت، کووا پسوولەی ڕێپێدانت؟! لای نەبوو، واتە: بەبێ ڕاوێژ و پرس بە ئیدارەی خەستەخانە هات بووە ناو خەستەخانە؟! یەکسەر تەلەفۆنم لۆ بەڕێوەبەری کارگێڕی کرد، وە بە زووترین کات پۆلیس و کارگێڕی هاتن. کامێراکەم دابە ئیدارە، ئەوان ڕۆژنامە نووسەکە و کامێراکەیان برد. دواتر، نازانم چی لێهات بەس هیچ دەربارەی ئەو نەخۆشە و نەخۆشییەکەی لە ڕۆژنامەکان بڵاو نەبۆوە بەڵام بیستمەوە کە ڕۆژنامە نووسەکە گۆت بووی: ئەو بەڵایە چ بوو تووشم هات، ئەوە بەس دکتۆر نەبوو ئاسایشیش بوو. هەرچی پزیشکەکەی هاوڕێم بوو، ئەوە لۆ وات لێکرد؟! کاکە، ئەوە لایەنی ئەمنی وڵاتە و پەیوەندی بە منەوە نییە، دەبووایە ئەو ڕۆژنامە نووسە دەمی لەو کارانە نەدابووایە چونکە نابێت هەموو قەزییە و ڕووداوێک بچێتە سەر ڕووپەڕی ڕۆژنامە و گۆڤارەکان، دەزانن چ زەرەرەکی ماددی و مەعنەوی دەکەین و ژیانی میللەت چی بە سەر دادێت، هەر زانیارییەکی بچووک لە سەر زمانی ئێمەوە دزەی بکات. وەرامیان ئەوە بوو: ئەو حیسابەی ئەتوو دەیکەیت، ئێمە نەمان کردووە!! نەخۆشەکە دوای ماوەیەک تەواو چاک بووەوە، وە هۆکاری نەخۆشییەکەی ئەوە بوو کە قەساب بوو، کڕین و فرۆشتنی بە حەیوانەوە دەکرد و حەیوانی سەر دەبڕی. سێ حەیوانی لەسەر سنووری ئێران کڕی بوو، بە هۆی ئەوەوە تووشی ئەو نەخۆشییە ببوو.

هەر دوای تەواو بوونی ئەو ئەرکە کتابێکی سووپاس و شوکر و تەقدیرم بۆ هات، وە بە هۆیەوە ناوێکیترم بۆ زیاد بوو کە دەتوانرێت تەواو پشتی پێببەسترێت و چی لە دەمەوە دەرناچێت و هەموو نهێنی لای ئاشکرا نابێت. بۆیە لەمەو دوا، هەر کارێک کە پێویستیان بە پزیشکێک بووایە و سەبارەت بە کارەکەیان کەس زانیاری دەربارەیەوە نەبێت یەکسەر بیریان لۆ بەندەی دەڕۆیشت، ئەوە هیچ لە ڕووی زانستییەوە تەواو خۆم چەسپاند بوو، وە بەوە ناوم دەرکرد بوو کە پزیشکێکی چاپووک و چەلەنگم لەهەمان کاتدا لە ڕووی پاراستنی نهێنییەوە، بەوە ناسرام کە هیچ کات هیچ بە بن دەستم ناڕوات و هەر کارێک پێویستی بە تەواو ئاگادار بوون هەبووایە زۆربەی جار منیان دەنارد یان کارەکەیان دەخستە ئەستۆی من. لێرەدا، چەند وانەیەک هەیە:

ا. پزیشک زیرەک و تەمبەڵی نییە، بەڵکو پیشەیەکە و بە سێ سیفەتی سەرەکی دەناسرێتەوە، ئەوانیش: نهێنی پارێز {کاتم ئەسرار} و {سادق} ڕاستگۆ، وە دەست پاک {ئەمین}.

ب. هەموو کات تەنیا ئەو کارە بکە، کە: لە سەر ئەستۆی تۆیە. وە تەنانەت لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام، دەڵێت: {من حسن الاسلام المرا، ترکه ما لا یعنیه}.

ت. هەموو ناو و دەنگ و شێوازی کار کردن لە ماوە و فەترەی خولاوی {ئیقامە} دەست پێدەکات، هەوڵ بدە: سەرەتایەکی باش بۆ خۆت دروست بکەیت.

پ. گرنگیبە خوێندنەوە بدە.

لە حیکمەتەکان و سوودەکان و مەبەستەکانی دەستنوێژ شووشتن



د.ئازاد مستەفا

لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا زۆر ڕوکن و واجبی سەرەکی هەن؛ کە: دەبێت هەموو کەسێکی موسڵمان وەکو فەرز بیکات؛ کە سوود و مفای یەکجار زۆری هەیە لە ڕووی ئایینی و پەرستن و هەم لە ڕووی زانستی و پزیشکییەوە؛ وە کاردانەوەی لە سەر هەموو جەستە و دەروون و ژیان و تەندروستی تاک دەبێت. یەک لەو فەرزانەش؛ بریتی یە لە نوێژ کردن. نوێژ سوود و مفای یەکجار زۆری هەیە؛ وە هەر لە یەکەم کاتی نییەت هێنانەوە و بە دەستنوێژ شووشتنەوە سوودەکان دەست پێدەکات و سوود و مفای ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ هەیە. هەموو هەنگاوەکانی نوێژ کردن لە هەنووکە و ئایندەیی دوور و نزیک گرنگی لە سەر بیرکردنەوە و جەستە و ڕەفتاری کەسەکانەوە دەبێت؛ هەتا کاردانەوەی دوور و نزیکی لە سەر ڕەفتار و خووی تاک و کۆمەڵگا دەبێت. ئەگەر بێتوو تەماشای دەستنوێژ بکەین؛ دەبینین کەوا: پاکوخاوێنی سەرتاسەری هەموو ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤی تێدایە. شووشتنی هەر دوو دەستەکان و دەم و ددان و لووت و ڕووخسار و هەردوو گوێچکەکان و سەر و هەردوو پێیەکان پێنج جاران لە ڕۆژێکدا مرۆڤ دەپارێزێت لە هەر دەردێکی درم؛ چونکە بە زۆری دەردی درم لە ڕێگای پێستی مرۆڤەوە لە ئەندامە واڵایەکانی؛ کە: هەردوو دەستەکان و ڕووخسار و هەردوو پێیەکان دەگرێتەوە؟ وە یاخود لە ڕێگای دەرچەکانەوە؛ کە: دەرچەی زار و کوونە لووت و گوێچکەکان دەگرێتەوە. بە شتنی دەستنوێژیش هەموو ئەو ئەندامانە و دەرچانە بە چاکی پاک دەبنەوە و دەشۆرێن و ئەمەش لە میکرۆبەکانی دەردە درمەکان پاکیان دەکاتەوە؛ هەروەکو ئەو تۆز و خۆڵ و پیسییەی پییانەوە نووساوە لا دەبات؛ کەوا: ئەمانەش دیسانەوە تەن تووشی نەخۆشی دەکەن. هەروەها دەستنوێژ شووشتن چالاکی مرۆ نوێ دەکاتەوە و تەمبەڵی و تەوەزەلی لێ ناهێڵێ و وای لێدەکات دوای دەستنوێژەکە گورج و گۆڵتر بێ و توانای ئەرک و مەشەقەت بەرگە گرتنی پترتر بێ بە هاوین و زستان. هەروەکو دەستنوێژ شووشتن کۆتاییە دەمارەکانی پێست هەستیار دەکات و ئەم هەستیار بوونە بۆ هەموو دەمارەکانی بە دەن دەگوازرێتەوە؛ هەروەک بۆ لووکانیش {گلاندەکان} دەگوازرێتەوە و ئەندامە ناوەکیەکانی لەش گورج دەبنەوە و گلاندەکانیش هەروەها و هەرچی لەش پێویستی پێیەتی لە ڕژێنراوەکان دەیرژێنن.

هەروەها شووشتنی دەستنوێژ لە لایەنی سایکۆلۆجییەوە؛ بریتی یە لە: ئامادە کردن و تەیار کردنی کەسەکە و مێشکی بۆ گرنگترین و پاکترین کارێ کە مرۆڤ دەکارێ پێی ڕابێ لە ژیانیدا؛ کە ئەویش: وەستانە لە بەردەم خودای دەهندە و دلۆڤان؛ واتە: بریتییە لە ئامادەیی لایەنی دەروونی وەکو پشوویەکی حەوانەوە لە نێوان دوو واناندا؛ کە: بەشی وازهێنان بکا لە بیر کردنەوە لە وانەی یەکەم و خۆ ئامادە کردن بۆ وانەی دووەم. چەندە زۆریشە جیاوازی نێوان کارویاری دونیایی و بیرکردنەوە لێیان و ڕاوەستان و خودا پەرستی کردن لەبەردەم خودای مەزن.

ئەمانەی ووتمان لە پێشەوە چەردەیەک بوو لە حیکمەتەکان و مەبەستەکان لە شووشتنی دەستنوێژ و خودای گەورە و مەزن یاریێ لە ئەڵقەی ئایندەدا باسی سوودەکان و و حیکمەت و مەبەستەکانی نوێژیش خۆی لە خۆیدا دەکەین؛ بە هیوایین هەموو خوێندەوارانی خۆشتڤی لێی سوودمەند ببن.

+ ژێدەر: فریضة الصلاة؛ عبدالرزاق نوفل.



خەمی خەڵک:

وەزارەتی تەندروستی؟؟

یەکێک لەو گرفتانەی کە پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە، ئەوەیە کە: هەنووکە لە کوردستان سپێرم بانک {sperm bank}مان نییە؟ وە دامەزراندنییان هیچ هەندەی تێ ناچێت و خزمەتی زۆری هاووڵاتییان دەکات. نەخۆش هەبووە، کە: شێرپەنجەی لیمفە خانەکان {لیمفۆما}ی هەبووە، وە ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بە زۆری لە نێوانە تەمەنی {بیست- سی}ساڵی زۆرە، وە هەیە لەوانە تاقانەیە و بە زۆری نێر زۆرتر لە مێیە تووشی دێت؟ وە خێزانەکە تەنها ئەو کوڕەیان هەیە، وە ژنی نەهێناوە. بۆ چارەسەر کردن پێویستی بە پێدانی دەرمانی {کیمیاوی} دەبێت، وە ئەو جۆرە کەسانە زۆریەی جار شێرپەنجەکەیان چارەسەری بنبڕی هەیە؟ وە تەمەنیشیان درێژ دەبێت. یەک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی وەرگرتنی چارەسەری کیمیاوی، ئەوەیە: کە لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی ئەگەری منداڵبوون کەم بکاتەوە و کەسەکە نەزۆک بکات. هەر بۆیە: بۆ پێشگیری کردن لەوە، وە کە ژنی هێنا و بۆ مسۆگەر کردنی ئەوەی لە نیعمەتی منداڵبوون بە دوور نە بێت، بۆیە: کوڕەکە دەنێردرێت بۆ {سپێرم بانک} و {تۆو}ی وەردەگیرێت و خەزن و عەمبار دەکرێت، هەتا کە ژنی هێنا و دەرچوو کە منداڵی نابێت، ئەوا: لە ڕێگای چاندن و منداڵی بلووری ئەو گرفتەی بۆ چارەسەر بکرێت و نەمێنێت. لە لایەکیدی نەخۆشی خۆم هەبووە، تەنیا بۆ وەرگرتن و خەزن کردنی سپێرم ناردوومە بۆ ئوردن و لەوێ هەتا وەرگرتنی {سپێرم}ەکە بە حیساب دوو دەفتەر دۆلاریان خواردووە؟ ئەوە لە ڕووی مادیش هەر زەرەرە و دەبێتە هۆی بردنی سەرمایەی وڵات بۆ دەرەوە. بە هیوام بە دوای چارەسەری بنبڕی بچین و چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزینەوە؟ کە تێچوونی هەندە نییە؟ وە دەتوانرێت دابنرێت و هەم هاووڵاتی قازانج دەکات و هەم سەرمایەی وڵات بۆ دەرەوە نابردرێت؟

مەترسی؟؟؟

هەر یەک لە دکتۆرەکان، ئەو ڕاستییە چاک دەزانێت کە مانگی سێ هەتا پێنج حالەتی لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان و خراپ بەکار هێنانی دەرمان دێتە نۆڕینگەکانمان، واتە: {Drug Misuse}. ئەوجا، ئەو جۆرە کەسانە هەم مەترسیین لۆ خۆیان و هەم مەترسین لۆ دەوروبەر و کۆمەڵگا؟ لۆیە: پێویست دەکات، کە: حکومەت و وەزارەتی تەندروستی سەنتەرێکی تایبەت بە ئالوودەبوون بە دەرمان بکرێتەوە، وە ئەوانە چاودێری بکات و بەتایبەت کە زۆریەی کات ئەوانە ئالوودە دەبن و لەخۆوە دەرمانەکانی، وەکو: {opiod, benzodiazepine, CNS stimulant} بەکار دەبەن. بوونی ئەو جۆرە کەسانە مەترسیین لە سەر خۆیان و خێزان و کۆمەڵگا و دەسەڵات، تکایە سەنتەر پێویستە؟؟؟

بەنکی چاو

ماوەکی باشە؛ کە: نەشتەرگەری بۆ زەرع و چاندنی قەرەنییە لە کوردستان دەکرێت؛ وە برەویشی سەندووە. ئەمە بووەتە هۆی ئەوەی؛ کە: هەم هاووڵاتییان سوودمەند بین؛ وە هەروەها بڕی زۆری کات و دارایی بۆ کوردستانیان بگەڕێتەوە و دوور بن لەوەی کە لە غەریبی و دوور لە ماڵ و خێزان نەشتەرگەرییان بۆ بکەن؛ کە: ئەمیش کاردانەوەی خۆی هەیە هەم لە سەر دەروون و هەم لە سەر جەستە و هەم لە سەر دەرئەنجامی نەشتەرگییەکە. ئەوەی شایانی باسە؛ کە: قەرەنییەی چاو هەروەک هەر شانەیەکی لەش کە دەبەخشرێت پێویست دەکات؛ کە: پشکنینی بۆ بکرێت و دەبێت هەر وەک چۆن دەرمانێکی ئاسایی هاوردە دەکرێت ئاوەها حسێبی بۆ بکرێت؛ وە لە کوالێتی کۆنترۆڵ دەربچێت. وە هەروەها چاوە بەخشەرەکە بۆ نەخۆشییە درم و گوازراوەکان بپشکنرێت؛ وە دڵنیا بین لەوەی کە کەسە بەخشەرەکە {دۆنەرەکە} هیچ نەخۆشییەکی نەبووە؟ وە دڵنیا بین لەوەی؛ کە: ئەو جۆرەی قەرەنییە کە هاوردە کراوە یەکێکە لە جۆرە باش و باوەڕ پێکراوەکان. ئەوە جگە لەوەی؛ کە: لە کوردستان زۆر کەس هەیە؛ کە: ڕۆحیەتی بەخشینیان هەیە؛ وە جاری واهەیە ڕەزامەندی دەدەن لەوەی؛ کە: ببەخشن یان دوای مردنییان جەستە و ئەندامەکانی لەشی بۆ سوود و قازانجی هاووڵاتییان بەکار بێت؛ بەمەش سوودی هەردوو دونیا بە کەسە بەخشەرەکە دەگات؟ وە دەبێت چاکەیەک و سەرەڕای هۆکار بوون لە ڕزگار کردنی برایەک یان خوشکێکی هاووڵاتی. لەبەر هەموو ئەو هۆیانە زۆر پێویست دەکات؛ کە: بەنکی چاو {Eye Bank} لە کوردستان بکرێتەوە؛ وە هەوڵ و کۆششەکان بۆ سەرکەوتنی بدرێت.

ئێمە و ئێوە:

هەموو خوێنەرە خۆشەویستەکان ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: گۆڤاری پزیشک کە تاکە گۆڤاری پزیشکی پسپۆڕی کوردییە لە کاتی ئێستادا و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت. گۆڤاری پزیشک گۆڤارێکی مانگانەیە بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخە ئابوورییەی کە هەنووکە بەرۆکی کوردستانی گرتووە؛ ئەوە ماوەیەکە هەر دوو مانگ جارێک دەردەچێت. وە هەر گرفتەک لە گەیشتنی گۆڤاری پزیشک لە هەر شار و شارۆچکەیەک هەیە یان لە ڕووی نرخەوە بە زیاتر لە نرخی ئاسایی بفرۆشرێت؛ ئەوا: حەز دەکەین کە ئاگادارم بکەنەوە و پەیاممان بۆ بنێرن؛ هەتا بتوانین بە باشترین شێوە هەموو مانگێک بگات بە دەستی خوێنەران. هاوکاری و هاوبەشیتان لە پێشخستنی گۆڤاری پزیشک؛ مانای وایە کە: ڕۆڵ دەبینیت لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست.

ڕێکلام لە گۆڤاری پزیشک

هەموو پزیشک و دەرمانخانە و سەنتەرە پزیشکییەکان؛ دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن و ئاگاداری خۆیان تێدا بڵاو بکەنەوە. هەموو ئەو پزیشکە بەڕێزانەی؛ کە: ئەندامی سەندیکای پزیشکانی کوردستانن؛ وە بڕوانامەی کار کردنیان هەیە لە کوردستان مافی خۆیانە ڕێکلام بۆ نۆرینگەکەیان بکەن و باشترین هۆکاری ڕێکلام کردنیش؛ بێگومان: گۆڤاری پزیشکە. هەموو ئەو دامەزراوە تەندروستی و سەنتەر و مەڵبەندە تەندروستییانەی کە لە حکومەتی هەرێم باوەڕ پێکراون دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن؛ وە لەو ڕووەوە هاوکاریان دەبین. هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە نیازی ڕێکلام کردنیان لە گۆڤاری پزیشک دەتوانن پەیوەندی بگرن لەگەڵ گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای سەرنووسەر بە زەنگ لێدان و پەیوەندی کردن بە ژمارە مۆبایلی: {07504558217}؛ وە یان دەتوانن لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر: {azadmantik@yahoo.com}؛ وە یان بەناردنی نامە بۆ سندوقی پۆستە {0845/13}. وە بۆ زانینی هەموو لایەک لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت.

هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: هەر کەس حەز بە دەستکەوتنی هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک دەکات؛ هەر لە ژمارە {سفر} ەوە هەتا ژمارە {پەنجا}؛ ئەوا: دەتوانن هەموو ژمارەکان وە دەست بێنن لە دوو توێی بەرگێکی جوان و تەجلید کراو. وە هەموو ژمارەکان و بە تەجلید کراوی و لە هەر شوێنێک لە کوردستان و لە ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەتوانن پەیوەندی بگرن بە ژمارەی مۆبایلی سەرنووسەر {07504558217}؛ وە یان لە ڕێگای پێگەی ئەلیکترۆنی و بە ئیمێلی سەرنووسەر {azadmantik@yahoo.com}. وە یان دەتوانن لە ڕێگای سندوقی پۆستە بە ژمارەی {0845/13}؛ نامەکانتان بنێرن و هەموو ژمارەکان وەدەست بێنن. وە هەروەها ئەو خوێنەرە بەڕێزانەی؛ کە: هەر دانەیەک یان چەند دانەیەک لە گۆڤاری پزیشکیان کەمە یان نییەتی؛ وە حەز بە دەست کەوتنی دەکات؛ ئەوا: دووبارە دەتوانن پەیوەندی بە ئەدرەسی سەرەوە بکەن و ئەو ژمارەیەی یان ژمارانەی داوای دەکەن؛ بۆیان: دەنێرین؛ وە لە هەر جێگایەک بێت لە کوردستان.

هەموو دکتۆرێک بیخوێنێتەوە؟

قەدەری ئێمە وابوو؛ کە: وەرگیرانمان لە کۆلێژی پزیشکی بەغدا هاوکات بێت لەگەل ئابلۆقەی ئابووری سەر عێراق؛ وە دوای پرۆسەی ئازاد کردنی کوەیت بێت لە لایەن وڵاتە هاوپەیمانەکان. هەر بۆیە: بوونی نەبوونی؛ وە خراپی ڕەوشی دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری ئەو کات هەموو خوێندکارانی کۆلێژی لە یەکدی نزیکتر کرد بووەوە؛ وە وای کرد بوو کە زیاتر بەزەییمان بە یەکتری دابێت و تەنانەت پەیوەندی کۆمەڵایەتیشمان لە هەنووکە پتەوتر بوو. ڕاستە؛ زۆر پێشکەوتنی کە لە هەنووکەدا دەبینرێت ئەو کات نەبوو بەڵام کاردانەوەی هەموو ئەو بارودۆخانە بوو؛ کە: هەموو هەڤاڵان و هاوپۆلانی خوێندنی پزیشکی بە برا وخوشکی یەکدی حسێب بکرێین؛ وە هەنووکەشبی لەگەل دابێت زیاتر ئەو هەڤاڵانەی کۆلێژی پزیشکی پەویوەندی تۆکمەترمان هەبێت. لە قۆناغی یەک؛ خوێندکارێکمان لەگەل دابوو؛ کە: ناوی {ئەحمەد} کەسێکی باش و دڵ فراوان بوو؛ وە زۆر هەوڵیدەدا بەڵام خۆ خوێندنی وەکو هی هەنووکە نەبوو؛ وە تەواو خوێندکار دەگووشرا: ئەو کات سەرکەوتوو دەبوو؛ وە قۆناغی دەبڕی. بە هۆی ئەو بارودۆخەی دوای ئابلووقەی ئابووری هاتە کایەوە؛ ئەو کوڕە {ئەحمەد} لە قۆناغی دوو ساڵێک مایەوە؛ وە دواتر لە سێیش ساڵێکیدی مایەوە و لە قۆناغی شەشیش بە دەوری دووەم دەرچوو. ئەوە وای کرد؛ کە: دوای گەڕانەوەم لە تەدەرووج و بوونم بە سەرۆکی پزیشکان؛ {ئەحمەد} وەکو یەکێک لە پزیشکە موقیمەکان لە لام دەوام بکات؛ بێگوومان لە سەرەتا لە قۆناغی یەکەمی کۆلێژ هاوپۆل بووین بەڵام وا هات. ڕۆژێک دەبینم؛ کە: لە دادگا بڕیارێکی دەستگیر کردنی {ئەحمەد}م بۆ هاتووە بۆ خەستەخانە؟ هەر بۆیە: ئەو پەیوەندییەی کە لە سەرەتا هەمان بوو؛ وای کرد کە: هەم وەکو سەرۆکی پزیشکان و هەم وەکو هەڤاڵی ئەحمەد وەدوا داچوون بکەم؛ کە: بۆچی داوای دەستگیر کردنی هاتووە؛ دەرکەوت: کە لە قۆناغی دوو {ئەحمەد} لەگەل {فارس} بوونە هاوپۆل و برادەر. فارس کوڕی یەک لە دەوڵەمەندەکانی بەغدا بوو؛ وە باوکی تەواو پیر ببوو. ئەوان سێ برا و یەک خوشک بوون؟ ڕاستە زۆر دەوڵەمەند ببوون بەڵام لەبەر ئەوەی یەک لە برایەکانی فێری قومار و مەشرووب خواردنەوە و ڕابواردن ببوو؛ بۆیە: هەرچەند پارەیان هەبووایە بەشی نەدەکردن. باوکیان؛ کە: یەکەک بوو لە دەوڵەمەندەکانی بەغدا و تەمەنی هەشتا و سێ ساڵ دەبوو؛ ڕۆژەک یەک ئەو برایەی کە مزیڕ و چەتوون بوو هەستا بوو باوکی خۆی بە دەمانچە کوشت بوو؛ وە یەک گولەی لە سەری باوکی دابوو؟ ئەمە وای کرد بوو؛ کە: هەر سێ برا تەواو تێک بچن و ناچار چی بکەن؟ فارس هات بوو باوکی پیری هێنا بوو؛ وە لە بەشی فریاکەوتن و لە ناو تورمبێل گوت بووی؛ کە: باوکی وەفاتی کردووە. وە کە بە پەشۆکاوی دێنە فریاکەوتن؛ وە {ئەحمەد}؛ کە: دەبینێت برادەرێکی باوکی وەفاتی کردووە؛ وە تەمەنی باوکەکەش سەرووی هەشتا ساڵییە بێگوومان کەس مەزەندەی بۆ ئەوە ناچێت؛ کە: کوژرا بێت؛ بۆیە: هەر لە سەر مەیتەکە هەڵنادەنەوە و یەکسەر تەبەڵەی بۆ دەکات؛ هەتا بۆ دواتر وەفات نامەی بۆ بکرێت و دیزە بە دەرخۆنە بکرێت. پیرەمێرد شاردرایەوە؛ وە تازیە تەواو بوو و میرات دابەش کرا. دوای ئەو ڕووداوە؛ هەندەی پێ نەچوو؛ لەوانەیە: هەر ساڵێک بێت؟ توومەز برایە چەتوون و مزیڕەکە پارەکەی هەموو دۆڕاند و دەچێتەوە لای برایەکانی و داوای پارە دەکات و ئەوان نایدەن؟ بۆیە: دەبێتە مشتومڕیان و خەڵک دەکەوێتە بەینیان و قسەک لەم و قسەک لەو ئاشکرا دەبێت. کار دەگاتە دادگا و مەحکەمەی و دادوەر بڕیار دەدات؛ کە: دووبارە تەرمی باوکی فارس لە قەبر دەربهێنرێتەو و بچێت تەشریح و توێکاری بکرێت؛ هەتا لە هۆکاری مردنەکەی دڵنیا بکرێتەوە. دوای توێکاری کردنی لاشەکە؛ دەردەکەوێت کە: پیرەمێرد بە هۆی یەک فیشەک کە بە پشتە سەری کەوتووە مردووە و بە مردنی ئاسایی خۆی نەمردووە؟ وە لەو وەفات نامەیەی کە {ئەحمەد} بۆی واژۆ کردووە نووسرا بوو؛ کە: بە مردنی خۆی مردووە. هەر بۆیە: دادوەر ئەوەی بە کەمتەرخەم زانی؛ وە بڕیاری دەستگیر کردنیدا و ماوەیەکیش {ئەحمەد} زیندانی کرا.

پزیشک و خەڵک

موعجیزەیە!!!

ژمارەیەکی زۆر لە دکتۆر لە عەرەبەکان دوای لەناوچوونی گۆردەکەی بەغدا، ڕووی لە کوردستان کرد. وە درۆ نییە، کە بڵێم هەمووی ئەگەر نا زۆربەیان لە ئەوانەی ڕوویان لە کوردستان کرد هیچیان دەگیرفان نەبوو چونکە ئەگەر جێی چاویان تێدا بووایە، ئەوا: یەکسەر لۆ قەتەر یان سعودیە یان ئیمارات دەچوون و مەحاڵە بێنە کوردستان چونکە لەوێ هەموو لایەک لۆی باشترە و بە سوودترە! ئەوەی تێبینی دەکرێت، ئەوەیە: کە ئەوانە هاتنە کوردستان بێگومان لە کوردستان دکتۆری زۆر بەناوبانگ و سەرکەوتوو هەبوو! هەتا هەنووکە نەمدیتووە کە یەک دکتۆری عەرەب ئیستیشارییە و ڕاوێژی بە دکتۆرێکی کورد بکات، وە مەحاڵە!!! چەند جارەک، دکتۆرێکی چاوی عەرەب نەخۆشی لۆ دەناردم و سەیرم دەهات و پێم موعجیزەیە!!! جار جاریش دەمگۆت: دیارە، ئەوە موعجیزەیە!!! دوایێ، زانیم کە دکتۆرەکە لە خۆشی نییە بەڵکو نەخۆشەکە خۆی داوای ئەوە دەکات و دەڵێت لای دکتۆری خۆمم و ئەگەر هەر پرسەکت هەیە ئەو دکتۆری پسپۆڕی منە!!! هاهاهو، ها هو!! دەرچوو ئەوەش موعجیزە نەبووە، بەڵکو نەخۆشەکە بووە کە بێتەوە لای من و دکتۆرەکە ڕاوێژ بە من بکات. ئەمن دیتم، زۆر لە کوردەکان ڕاوێژ بەعەرەبەکان دەکەن بەڵام هەتا هەنووکە نەمدیتییە کە عەرەب لە عیادەی خۆی ڕاوێژی دکتۆرێکی کورد بکات. هەرچەند عەرەبەکان هەزار و یەک کلاواتیان هێنا بۆ ئێمە، وە کلاوات نەما و فێڵ نەما لە نەخۆشی ئێمەی نەکەن!! شایەد بن، ئەگەر یەک دکتۆری عەرەبتان دیت لۆ یەک جار ڕاوێژ بە دکتۆرێکی کورد بکات، ئەوا: بزانن ئەوە موعجیزەیە!!!

دیاردەیەک و هەڵوەستەیەک!!!

دەبینم، لە هەندێک دائیرەی حکومەت و تەنانەت لە خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکانیش کاکی فەرمانبەر (دکتۆر، کارمەند، فەڕاش، بەردەست، پۆلیس، پلیت بڕ..هتد)، وە لەبەر ئەوەی هەنووکە نوێژی نیوەڕۆ لە سەعات دوازدە نزیکە. هەیە هەر یازدە و نیوە و یان دوازدە یەک چارەگی دەوێت، ئەوا: شوێنی خۆی جێدەهێڵێت بە ناوی نوێژ کردن یان دەست نوێژ شووشتن!!؟ بەڕاستی هەق وایە، ئەو دیاردەیە بنبڕ بکرێت. ئەفەندی، تۆ کارەکەت تەواو بکە ئەوە نوێژ و فەرزە و خێری زۆرترە لە نوێژەکەت!!! ئەمڕۆ، سەعات دوازدە نەخۆشێکم لۆ هات، کە تووشی (جەڵتەی دڵ) بیوو! وە لەبەر ئەوەی سووکەری هەبوو، لۆیە: ئازاری نەبوو (جاری واهەیە جەڵتەی دڵ لە بەناو ساڵ کەوتووان و ئەوانەی سووکەریان هەیە، ئازاری نییە!). هەرچەند من لێیم توووند دەکرد، وە دەمگۆت: ئەوەت هەیە، وە پێویستت بەوە هەیە! هەتا تەختیت لۆی کرا، وەخت بوو خۆم لە بیر بکەم، وە هەنووکە داخیلی ئینعاشم کردییە. لە هەموو دائیرە و فەرمانگە حکومییەکان تکایە لە کاتی دەوام نوێژ کردن قەدەغەیە!!! تۆ، سەعات یەک دەچیتەوە نوێژ بکە! کە چۆل بوو نوێژ بکە!!! کارەکان بە باشی لۆ هاووڵاتیان ڕاپەڕێنن خێری هەندی نوێژەکە هەیە!!!!

شەهادەی بەریتانیا!!!

یەکێک لەوانەی کە لە بەریتانیا شەهادەیان وەرگرتووە، وە هەنووکە لەو یەک دوو ڕۆژی دیتم! بووە باسی نەخۆش دیتن و ئاستی عەمەلی و کلینیکی! وە شەهادەی بەریتانیا، گۆتی: مامە، ئەمە هیچ خیبرەی کلینیکیمان نییە! بەڵکو بەس بە ڕیسێرچ خیندیتمان و ناهێڵن لەوێ هیچ دەست لە نەخۆش بدەیت!؟ گۆتم: ئەوجا، کوو نەخۆش دەبینیت!؟ ئەمن لە عەمەلی هەر خیندەواریم نییە! خیبرەی کلینیکیم دەوێت و لۆمن هەر چاوت وێ بکەیت فکرت لۆ نەخۆشییەکەی بچێت! لە قەدیم قسەک هەیە: ماسیم مەدەیە بەڵکو فێری ماسی گرتنم بکە. لەگەل یەک لە مامۆستایەکانی خۆم باسی ئەوەم کرد، گۆتی: هاهو! کورە لە فیلدەکانیتر هەیە: کابرا هەقی زانکۆ دەدات، وە یەک لە هیندییەکان کەوەکو تۆ گەندەڵە و وەبیرت نایەت وەختی خۆی چەندت ئەترووحە نووسی، بە پارە؟! گۆتم: وەچاوم دامەدەوە!! گۆتی: یەک لە هیندییەکان ئەترووحەی لۆی دەنووسی و ئەو تەقدیمی دەکات، وە دێتەوە ئێرە و ساحێب شەهادەیە!! کوو وایە!؟ گۆتی: بەسەری تۆ، وایە!!

بۆ کچێکی مەهابادی

دیارییە بۆ هەموو خوشکێکی تێکۆشەر

بەم گوارە شۆڕەوە، جوانی، نێرگزە جاڕی بەهارە
جاران لادێ، ئێستا گوارە مۆدەی پەریزادی شارە
بەم گوارە شۆڕەوە سەری ئەلەرزێنێ و سەری بەرزە
خۆی لە تەل داوە، ڕازاوە، بووکی جەژنی سەری وەرزە
بەم گوارە شۆڕەوە بەرگی هەمووی هەر پوولەکە ڕێژە
ورشەی پوولەکە تێکەڵی ورشەی ئەگریجەی درێژە
بەم گوارە شۆڕەوە لەشی پەرداغ، دەوری چاوی ڕشتوو
بە کلی رەش، برۆ هەر ڕەش، پڕ و پەیوەست، هەڵنەگرتوو
بەم گوارە شۆڕەوە دەست و پێی بە خەنە سوور و نەخشە
پانیبەرزی پوولەکەچن، بە سەر پێوەی پڕ لە ورشە
بەم گوارە شۆڕەوە خشڵی داوە لە خۆی، بەڵام کەمێک
پاوانەی پێ و مێخەک بەند و تاکێ بازن، سەر پەچەمێک
بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ: واتایەکی گەلێک وردم
گوڵی گەشاوەی بەهارم، کچە کوردم، کچە کوردم



کامیل ژیر

بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ من جوانیەکەم هەر لەش نیە
مرۆڤ تەنیا بەبەرگەوە وێنەی گوڵێکی گەش نیە
بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ من باوەڕم، من پیرۆزم
من پەیکەری کوردایەتیم، چرۆی داستانی نەورۆزم
بەم گوارە شۆڕە جوانەوە ئەکشێتەوە لە ڕەش بینی
بزەی دێت و پێئەکەنێ، چاوی پڕە لە گەش بینی
بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ من ئەوینم بۆ کوڕی کورد
بۆ پێشمەرگە هاوبیرەکەم، لاوی ئازای بەدەست و برد
بەم گوارە شۆڕە جوانەوە ئەڕوا لە سەر نووکی پەنجەی
ئاهەنگێکە، چۆپیی نوێیە بزواندنی لەش و لەنجەی
بەم گوارە شۆڕەوە شایی بە شێوەی شەنگی شاکارە
پێشەوای کۆڕی هەڵپەڕکێ، سەر چۆپی کێشی ناودارە
بەم گوارە شۆڕەوە، ئەڵێ: من وەک جوانم نیازیشم پاک
سەرچاوەی بیرو فەلسەفەم خۆماڵیە و کردەوەم چاک
بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ: لە جوانیدا تاکم نیە

من پەروانەم، بۆ ڕووناکی لە مردنیش باکم نیە
بەم گوارە شۆڕەوە نیگا بە چوار لادا ئەپرژێنێ
دڵی دڕ دا ئەخورپێنێ ڕەنگی دڵداری ئەڕژێنێ
بەم گوارە شۆڕەوە، ئەڵێ: لەوەش زیاتر خۆشم دیلم
بەڵام شادم چونکە بە هەست کچە کوردی وریا و ژیرم
بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ هەرچەن لە سەر ڕووی ئەم ئەرزە
لە سەر خاکێک ئەژیم پێشێل، بێ دروشمە و بە بێ مەرزە
بەم گوارە شۆڕەوە ئەڵێ: کە من هەستم هەبێ و نەمرێ
ڕۆژێ ئەبێ داری ئێمەش بەری ڕەنج و گەنجی بگرێ
بەم گوارە شۆڕەوە ئەی جوان، ئەی کچە کورد، ئەی شۆخ و شەنگ
بە قوربانی بەری پێت بێ هەزار سەری بۆش و دەبەنگ

سلێمانی: 1985

کلینیکی پزیشکان

هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ تۆڕیگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وڵاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستەو ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).

General Topics

تیۆدۆر ماکسیمیلیان بیلهارز



پزیشکێکی بەناویانگی ئەڵمانی بوو، کە: لە ساڵی (١٨٢٥ - ١٨٦٢) ژیاوە. ئەو پزیشکە بوو، کە: کرمی بەلهارزیای دۆزییەوە، وە هەر بەناوی ئەوەوە ناونرا. لە ساڵی {١٨٥٠ز} لەگەل مامۆستاکەی هاتە وولاتی میسر، وە بووە سەرۆکی بەشی نەشتەرگەری لە زانکۆی (قصر العین). لە ساڵی {١٨٥١ز} کرمی {H.Nana}ی دۆزییەوە، وە دواتر لە هەمان ساڵدا کرمی بەلهارزیای لە میزدۆی کەسێکی میسری دۆزییەوە. وە هەر بەناوی ئەوەوە ناونرا، هەتا ساڵی {١٨٥٨ز} کە ووینلاند ناوی{Schistosoma}ی بۆ دانا، ئەمەش چونکە شێوەی کرمەکە وا بووم کە دووکەرت بوو {Split Body} هەر بۆیە: لەودواتر ناوی لە فەرمی بوو بە {Schistosoma haematobium} بەڵام لە زۆر وولاتان هەتا هەنووکەش بە ناوی کرمی بەلهارزیا دەناسرێت. وە هەروەها نەخۆشییەکە بە ناویتریش دەناسرێت، وەکو: {تای هێلکە شەیتانۆکە = Snail Fever} وە یان {تای کەتایاما = Katayama Fever}. بیلهارز لە ساڵی (١٨٦٢ز) لە ماساوا (Massawa) بە نەخۆشی (Typhus) لە تەمەنی (٣٧) ساڵیدا کۆچی دوایی کرد.

عادەتی ژن گواستنەوە

جەنابی پرۆفیسۆر {د.موستەفا زەڵمی}، گێڕایەوە: ساڵی چل و شەشی سەدەی ڕابردوو ژنم هێنا؟ ئەو کات عادەت و ڕەفتاری دیاری کراو هەبوو، کە: لە سەدەی پێشووتر لە ناو کوردەواری بەجێ مابوو. هەر بووک و زاوایەکی نوێ، کە: نسیبیان دەچووە لای یەکتری و لە ڕۆژی زەماوەند و بووکێنی دەبووا، کە: زاوا دارێک یان شووڕکێک بە بووک ڕامالێ؟ ئەمەش چونکە هەتا ژنەکە {بووکەکە} تەواو بێتە ژێر ڕکێب و فەرمانی زاواکە و لە لای یەکتری بحەوێنەوە. ئەمن لە بەر ئەوەی داپیری هەر دووکمان خوشک بوون و باپیریشمان برا بوون، ئەوا: داپیرەم هەستا هەندێک نوقڵی هێنا و بە سەر منی داکرد و بەسەر بووکی داکرد، وە هیوای ئەوەی لۆ خواستین کە: ژیانمان پڕ بێت لە خۆشی و نوقڵ و شیرینی؟؟

هۆکاری شەڕی جیهانیی دووەم؟



لە زەمانی نازییەکان دکتۆر {تیۆدۆر مۆریل} هەبوو؛ کە: پزیشکی تایبەتی هیتلەر بوو؟ ئەو دکتۆرە بە یەک لە داهیەکان دادەنرێت؛ وە سەرەتا هیچ نەخۆشی نەبوو بەڵام دوای ساڵی {1936ز}؛ کە: وێنەگری تایبەتی هیتلەر نەخۆش دەکەوێت و دەچێتە لای و چارەسەرییەکی دەداتێ و لای هیتلەر باسی دەکات، وە هیتلەر دەچێت و دەبێتە نەخۆشی دائیمی ئەو دکتۆرە. دوای سەردانی هیتلەر، ئەو دکتۆرە نەخۆشی زۆر بۆ پەیدا بوو؟ و تەنانەت شای ئێران و مەلیکی ڕۆمانیای ئەو کات بوونە نەخۆشی. یەک لە پرۆفیسۆرە بەناویانگەکان لەو کات دەنووسێت؛ کە: دکتۆرێکی خراپ و تەمبەڵ بوو بەڵام دەستی لەگەل سیاسییەکان تێکەڵ کرد و هەموو دەم دەرمانی میفانەمفیتامینی {methamphetamine} لە هیتلەر و گەورە سەرکردەکانی ئەڵمانیا دەدا؛ کە: کاردانەوە و زیانە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە بووە هۆی ئەوەی؛ کە: ئەو شەڕە نەگریسەی جیهانیی دووەم بەرپابوو؛ وە هەر بەهۆیەشییەوە بوو؛ کە: مرۆڤایەتی زەرەرێکی زۆری کرد. ئەو دەرمانە باری دەروونی و جەستەیی و بیرکردنەوە و فرمانە دەمارییەکانی تێک دابوو، وە ئەو کارەساتە هەمووی دەرکەتووە لە پشت ئەو دکتۆرە دەبەنگەوە بووە.